



日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間・ 熱や力になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1火	キムタクごはん	○	ホッケのスタミナ揚げ わかめサラダ 五目スープ	米, 麦, ひまわり油, ごま油, 白ごま, さとう, 小麦粉, パン粉, はるさめ, でんぷん	牛乳, ベーコン, ホッケ, みそ, わかめ, 鶏肉	白菜キムチ(塩無し), たくあん漬, 万能ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, だいこん, たけのこ, えのきたけ, こまつな, 長ねぎ	688 kcal 26.0 g
2水	きつねうどん	○	じゃこ野菜のおひたし 肉みそ蒸しパン	うどん, さとう, 小麦粉, さとう, ひまわり油	牛乳, 豚肉, 油揚げ, ちりめんじゃこ, 豚ひき肉, みそ	干しいたけ, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ	626 kcal 24.7 g
3木	五目ちらしずし ひなまつりにんだて	○	菜の花と鶏ささみのからし和え 吉野汁 ももゼリー	米, 麦, さとう, ひまわり油, こんにゃく, でんぷん, さとう	牛乳, あなご, 油揚げ, 卵, 鶏ささ身, 鶏肉, 豆腐, 粉寒天	にんじん, かんぴょう, 干しいたけ, さやえんどう, もやし, 菜の花, キャベツ, だいこん, 長ねぎ, こまつな, ももジュース	600 kcal 24.6 g
4金	ピザトースト	○	マカロニボトフ フルーツヨーグルト	食パン, ひまわり油, じゃがいも, マカロニ	牛乳, ベーコン, ロースハム, チーズ, 鶏肉, ヨーグルト	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, ピーマン, キャベツ, かぶ, かぶ(葉), パイン缶, みかん缶, 黄桃缶, りんご缶	619 kcal 24.5 g
7月	ゆかりごはん	○	車心と野菜のうま煮 ごまドレサラダ	米, 麦, 白ごま, ひまわり油, こんにゃく, じゃがいも, 車心, さとう, 白すりごま, ごま油	牛乳, 鶏肉	ゆかり, しょうが, ごぼう, にんじん, たまねぎ, グリンピース, もやし, キャベツ, こまつな	613 kcal 20.1 g
8火	スパゲッティミートソース	○	キャベツサラダ かきたまスープ	スパゲッティ, ひまわり油, 小麦粉, さとう, でんぷん	牛乳, 豚ひき肉, レンスまめ, みそ, 粉チーズ, 卵	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, トマト, グリンピース, キャベツ, もやし, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ, ほうれんそう	623 kcal 27.4 g
9水	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ 春雨ツナサラダ	コッペパン, さとう, ワンタンの皮, ごま油, はるさめ, ひまわり油	牛乳, きな粉, 豚肉, なると(卵不使用), ツナ	にんじん, 干しいたけ, たけのこ, もやし, はくさい, 長ねぎ, チンゲンサイ, キャベツ, だいこん, こまつな	600 kcal 22.5 g
10木	和風カレー丼	○	みそドレサラダ デコボン	米, 麦, ひまわり油, さとう, でんぷん	牛乳, 豚肉, みそ, 生揚げ, わかめ, みそ	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, しめじ, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, デコボン	637 kcal 22.7 g
11金	ごはん	○	めだいの照り焼き 五目きんぴら 長芋しいとん汁	米, 麦, さとう, でんぷん, ごま油, つきこんにゃく, じゃがいも, ながいも, 小麦粉	牛乳, めだい, 焼き竹輪, 豚かた肉, みそ	しょうが, ごぼう, にんじん, さやいんげん, だいこん, しめじ, 長ねぎ, こまつな	600 kcal 24.9 g
14月	鶏ごぼろピラフ	○	洋風たまご焼き 具沢山スープ	米, 麦, ひまわり油, バター, じゃがいも, マヨネーズ, シェルマカロニ	牛乳, 鶏ひき肉, ベーコン, 卵, 牛乳, チーズ, 豚肉	にんにく, ごぼう, たまねぎ, にんじん, しめじ, パセリ, ほうれんそう, キャベツ, えのきたけ, こまつな	648 kcal 25.8 g
15火	長崎ちゃんぽん 長崎県の料理	○	ツナ春巻き フルーツポンチ	ちゃんぽん麺, ひまわり油, ごま油, はるさめ, さとう, でんぷん, 春巻きの皮, 小麦粉	牛乳, 豚肉, なると(卵不使用), ツナ, 粉寒天	しょうが, にんにく, にんじん, 長ねぎ, たまねぎ, きくらげ, はくさい, キャベツ, チンゲンサイ, 干しいたけ, たけのこ, もやし, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶, りんご缶	658 kcal 22.8 g
16水	こぎつねごはん	○	きんめ鯛のみそ焼き 和風サラダ 沢煮わん	米, 麦, ひまわり油, つきこんにゃく, さとう, ごま油, でんぷん	牛乳, 粉かつお, 鶏ひき肉, 油揚げ, きんめだい, みそ, 豚肉, 豆腐	しょうが, にんじん, さやえんどう, もやし, キャベツ, こまつな, たまねぎ, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	628 kcal 29.7 g
17木	ハニートースト	○	トマトシチュー コールスローサラダ せとか	食パン, バター, はちみつ, ひまわり油, 小麦粉, じゃがいも, さとう	牛乳, 豚肉, 赤いんげんまめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, はくさい, マッシュルーム, トマト, グリンピース, もやし, キャベツ, ほうれんそう, ホールコーン, せとか	622 kcal 21.6 g
18金	ごはん & ひじきふりかけ	○	和風ミートローフ はりはりサラダ みそ汁(じゃが・白菜)	米, 麦, さとう, 白ごま, パン粉, さとう, でんぷん, ひまわり油, ごま油, じゃがいも	牛乳, 芽ひじき, 粉かつお, 鶏ひき肉, 豆腐, みそ, わかめ, ちりめんじゃこ, 油揚げ	たまねぎ, しょうが, もやし, にんじん, ほうれんそう, えのきたけ, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	622 kcal 27.3 g
22火	ポークカレーライス	○	コーンサラダ セレクトデザート	米, 麦, ひまわり油, 小麦粉, じゃがいも, さとう	牛乳, 豚肉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しめじ, トマト, キャベツ, もやし, こまつな, ホールコーン	719 kcal 21.0 g
23水	お赤飯 卒業・進級お祝い	シヨア	揚げ鯛の銀あんかけ 野菜のごまびたし すまし汁	もち米, 小豆, 黒ごま, ひまわり油, 米粉, さとう, でんぷん, 白すりごま	発酵乳, まだい, 鶏肉, かまぼこ(卵不使用), わかめ	しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, ほうれんそう, えのきたけ, だいこん, 長ねぎ, こまつな	635 kcal 28.0 g

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

3月分 一日あたりの平均	634 kcal 24.6 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640 kcal 24.0 g

**1年間の給食をふり返し、
反省をしましょう。**

今年度(3学期)の給食もあとわずかとなりました。
みなさん毎日好き嫌いなく何でも残さず食べることができましたでしょうか?
学校の給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えて
作られています。好き嫌いをして食べ残しが多いと、力が出なかったり、身長が伸び
なかったり、よく病気をしたりと、健康的な体でいることができなくなります。
1年間の給食をふり返し、4月からの新しいスタートに向けて反省をしましょう。

健康な体は… 毎日の規則正しい食事から

中学生になっても 給食を残さず食べてね