



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	みそバターラーメン 6年生 給食選挙 N01	○	キムチ春巻き 白玉フルーツポンチ	牛乳、豚肉、みそ、豚ひき肉	中華麺、ひまわり油、ごま油、 はるさめ、さとう、でんぶん、 春巻きの皮、小麦粉、しらたも	しょうが、にんにく、にんじん、チンゲン菜、 キャベツ、長ねぎ、干しいたけ、 だけのこ、もやし、白菜キムチ(皮無し)、 パイン缶、黄桃缶、みかん缶、りんご缶	654 kcal 23.0 g
2 金	鮭と菜の花のひなちらし ひなまつりこんだて	○	ごまドレサラダ のっぺい汁 ももゼリー	牛乳、さけ、油揚げ、卵、 豚肉、豆腐、粉寒天	米、麦、さとう、ひまわり油、 白すりごま、白練りごま、ごま油、 こんにゃく、でんぶん、さとう	にんじん、干しいたけ、菜の花、もやし、 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、 こまつな、長ねぎ、ももジュース	607 kcal 22.8 g
5 月	豚肉のうま煮丼	○	和風ドレッシングサラダ みそ汁(里芋・大根・なめこ)	牛乳、豚肉、生揚げ、わかめ、 粉かつお、みそ	米、麦、ひまわり油、こんにゃく、 さとう、でんぶん、さといも	しょうが、ごぼう、にんじん、干しいたけ、 たまねぎ、はくさい、長ねぎ、こまつな、 もやし、キャベツ、だいこん、なめこ、 万能ねぎ	624 kcal 23.8 g
6 火	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ じゃこサラダ りんご	牛乳、きな粉、豚肉、なると(卵不使用)、 ちりめんじゃこ	コッパン、さとう、ワンタンの皮、 ごま油、ひまわり油	にんじん、干しいたけ、だけのこ、 はくさい、長ねぎ、チンゲンサイ、 きゅうり、キャベツ、もやし、りんご	603 kcal 22.8 g
7 水	スパゲッティミートソース	○	レモンドレッシングサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、 みそ、粉チーズ、ヨーグルト	スパゲッティ、ひまわり油、 小麦粉、さとう、バター	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、 ほうれんそう、キャベツ、もやし、 ホールコーン、レモン、ブルーベリー	660 kcal 27.2 g
8 木	ごはん & キムムッチ (韓国風のりふりかけ)	○	ぶりの韓国風焼き わかめサラダ 五目スープ	牛乳、のり、ぶり、みそ、 わかめ、ベーコン、豆腐	米、麦、ごま油、さとう、白ごま、 ひまわり油、はるさめ、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、 キャベツ、こまつな、だいこん、えのきたけ、 長ねぎ	645 kcal 26.2 g
9 金	わかめごはん	○	豚肉のすき焼き煮 みそドレサラダ せとか	牛乳、わかめ、豚肉、生揚げ、みそ	米、麦、白ごま、ひまわり油、 こんにゃく、車ふ、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、 長ねぎ、干しいたけ、えのきたけ、 こまつな、キャベツ、もやし、せとか	637 kcal 24.8 g
12 月	大豆とひじきのごはん	○	本さわらの柚庵焼き 野菜のごま和え 沢煮わん	牛乳、粉かつお、芽ひじき、大豆、 油揚げ、さわら、みそ、豚肉、豆腐	米、麦、ひまわり油、こんにゃく、 さとう、でんぶん、白すりごま	しょうが、ごぼう、にんじん、干しいたけ、 さやいんげん、ゆず、もやし、キャベツ、 だいこん、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	614 kcal 28.8 g
13 火	ガーリックフランス	○	白菜の豆乳シチュー 人参ドレッシングサラダ いちご(3粒)	牛乳、ベーコン、鶏肉、いんげんまめ、 豆乳、生クリーム	ソフトフランスパン、オリーブ油、 バター、ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、マカロニ、さとう	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、 はくさい、しめじ、キャベツ、もやし、 ほうれんそう、いちご	625 kcal 21.6 g
14 水	ごはん & のりの佃煮	○	五目カレー煮 じゃこと野菜のからし和え デコボン	牛乳、のり、粉かつお、豚肉、 生揚げ、ちりめんじゃこ	米、麦、さとう、ひまわり油、 こんにゃく、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、もやし、キャベツ、デコボン	678 kcal 26.3 g
15 木	中華おこわ	○	スタミナ塩ちゃんこ 杏仁豆腐	牛乳、焼き豚、油揚げ、鶏肉、生揚げ、 粉寒天、生クリーム	米、もち米、ひまわり油、さとう、 ごま油、はるさめ	にんにく、しょうが、干しいたけ、 だけのこ、にんじん、万能ねぎ、だいこん、 はくさい、えのきたけ、長ねぎ、にら、 みかん缶、黄桃缶、パイン缶、りんご缶	673 kcal 22.3 g
16 金	みそけんちんうどん	○	笹かまのいそべ揚げ ツナと野菜のからし和え	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、 笹かまぼこ(卵不使用)、 あおのり、ツナ	うどん、こんにゃく、さといも、 ごま油、ひまわり油、小麦粉、でんぶん	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、 長ねぎ、もやし、キャベツ、こまつな	618 kcal 25.1 g
19 月	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ いちご入りサイダーゼリー	牛乳、豚肉、チーズ、粉寒天	米、麦、ひまわり油、バター、小麦粉、 じゃがいも、はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 しめじ、りんご、トマト、もやし、キャベツ、 ほうれんそう、ホールコーン、レモン、いちご	687 kcal 20.2 g
20 火	たいめし 卒業・進級お祝い	ジョア	大山鶏のから揚げ 野菜のごまみそ和え そうめん入りすまし汁	発酵乳、まだい、鶏肉、みそ、 かまぼこ(卵不使用)、豆腐	米、麦、ひまわり油、さとう、米粉、 白練りごま、白すりごま、 でんぶん、そうめん	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、 キャベツ、えのきたけ、こまつな、長ねぎ	647 kcal 28.6 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

641 kcal
24.5 g

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

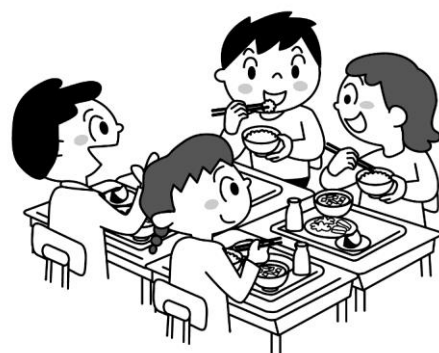
640 kcal
24.0 g

3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのお汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。



あなたの給食の思い出は？



いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦勞したこと…一人ひとりの、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。

そして卒業をひかえたみなさんへ…。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。