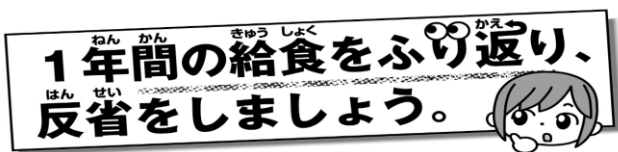




日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1水	ガーリックフランス	○	たらと白菜のシチュー 米粉マカロニサラダ くだもの	牛乳、ベーコン、いんげんまめ、 たら、生クリーム	ソトラ(※)、オリーブ油、バター、 ひまわり油、小麦粉、じゃがいも、 米粉マカロニ、さとう	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、はくさい、ほうれんそう、もやし、 キャベツ、くだもの	632 kcal 24.2 g
2木	みそラーメン 6年生リクエスト N01	○	じゃこサラダ 杏仁豆腐	牛乳、豚肉、みそ、ちりめんじゃこ、 粉寒天、生クリーム	中華麺、ひまわり油、ごま油、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、きくらげ、 はくさい、もやし、長ねぎ、だいこん、 キャベツ、きゅうり、みかん缶、黄桃缶、 パン缶、りんご缶	600 kcal 24.5 g
3金	五目ちらしずし ひなまつりにんだて	○	菜の花とささ身のからし和え 沢煮わん ももゼリー	牛乳、あなご、油揚げ、卵、鶏ささ身、 豚肉、豆腐、粉寒天	米、麦、さとう、ひまわり油、でんぷん	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、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、 ももジュース	613 kcal 25.6 g
6月	ごはん	○	味付けのり 和風ミートローフ 五目カレーさんびら みそ汁(大根・なめこ)	牛乳、味付けのり、豚ひき肉、豆腐、 みそ、焼き竹輪(卵不使用)、生揚げ	米、麦、パン粉、さとう、でんぷん、 ごま油、こんにゃく、じゃがいも	たまねぎ、しょうが、ごぼう、にんじん、 れんこん、さやいんげん、だいこん、 なめこ、長ねぎ	630 kcal 25.1 g
7火	ミルクパン	○	盛り合わせフライ(ヒレ・白身魚) 野菜ソテー 米粉マカロニスープ くだもの	牛乳、豚肉、めかじき、ベーコン	ミルクパン、小麦粉、パン粉、 ひまわり油、米粉マカロニ	にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、 たまねぎ、はくさい、えのきたけ、 こまつな、くだもの	640 kcal 29.9 g
8水	他人丼	○	和風ドレッシングサラダ くだもの	牛乳、豚肉、油揚げ、卵、わかめ、粉かつお	米、麦、ひまわり油、こんにゃく、 さとう、でんぷん、ひまわり油	ごぼう、にんじん、干しいたけ、 たまねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、 くだもの	629 kcal 24.3 g
9木	ナポリタンソース スパゲッティ	○	ノンオイルキャベツサラダ キャラメルポテト	牛乳、ベーコン、豚肉、いんげんまめ、 生クリーム、粉チーズ	スパゲッティ、ひまわり油、 さとう、さつまいも、はちみつ、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、グリーンピース、 キャベツ、もやし	715 kcal 24.2 g
10金	わかめごはん	○	さわらの西京焼き 変わりきざみキャベツ 沢煮わん	牛乳、わかめ、さわら、みそ、油揚げ、 豚肉、豆腐	米、麦、白ごま、さとう、でんぷん	キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、 えのきたけ、長ねぎ、こまつな	601 kcal 27.8 g
13月	中華菜めし	○	ジャンボしゅうまい もやしサラダ ビーフンスープ	牛乳、焼き豚、みそ、豚ひき肉、 豆腐、ベーコン	米、麦、ひまわり油、さとう、 ごま油、でんぷん、しゅうまいの皮、 白すりごま、ビーフン	にんにく、しょうが、干しいたけ、 ただのこ、にんじん、長ねぎ、こまつな、 たまねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、 はくさい、えのきたけ、にら	654 kcal 24.7 g
14火	鮭ごはん	○	五目肉じゃが みそドレサラダ くだもの	牛乳、塩ざけ、豚肉、生揚げ、 わかめ、みそ	米、麦、白ごま、ひまわり油、 こんにゃく、じゃがいも、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 キャベツ、もやし、こまつな、くだもの	694 kcal 28.1 g
15水	ピザトースト	○	マカロニボトフ ブルーベリーヨーグルト	牛乳、ベーコン、ロースハム、 チーズ、鶏肉、ヨーグルト	食パン、ひまわり油、じゃがいも、 マカロニ、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、 ピーマン、キャベツ、ブルーベリー、レモン	606 kcal 25.1 g
16木	キムタクごはん	○	ぶりの韓国風焼き わかめサラダ 五目スープ	牛乳、ベーコン、ぶり、みそ、 わかめ、豆腐	米、麦、ひまわり油、ごま油、白ごま、 さとう、はるさめ、でんぷん	白菜キムチ(比 無し)、たくあん漬、 にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、 キャベツ、こまつな、えのきたけ、長ねぎ	660 kcal 26.3 g
17金	みそけんちんうどん	○	笹かまのいそべ揚げ 野菜のごま和え くだもの	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ 笹かまぼこ(卵不使用)、あおのり	うどん、こんにゃく、さといも、 ごま油、ひまわり油、小麦粉、 でんぷん、白すりごま、さとう	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ 長ねぎ、もやし、キャベツ、ほうれんそう、 くだもの	615 kcal 23.8 g
21火	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ お楽しみデザート	牛乳、豚肉	米、麦、ひまわり油、バター、小麦粉、 じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 しめじ、トマト、もやし、キャベツ、 ほうれんそう、ホールコーン	713 kcal 20.6 g
22水	鯛めし 卒業・進級お祝い	シ ョ ア	日向地鶏のから揚げ 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)、わかめ	米、麦、ひまわり油、さとう、米粉、 白練りごま、白すりごま、 そうめん、でんぷん	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、 キャベツ、だいこん、えのきたけ、 こまつな、長ねぎ	652 kcal 29.2 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	644 kcal 25.6 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640 kcal 24.0 g



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。

