

実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 水	コーントースト 牛乳 白いんげん豆のシチュー ツナサラダ	牛乳 ハム チーズ 鶏肉 ベーコン 豆乳 ツナ いんげん豆	無塩食パン 油 エッグケアマヨネーズ じゃがいも 小麦粉	たまねぎ ホールコーン パセリ セロリ にんじん マッシュルーム しょうが ほうれんそう だいこん もやし	616	28.0
2 木	わかめごはん 牛乳 おでん 野菜の甘酢かけ いちご	牛乳 わかめ こんぶ つみれ ちくわ 揚げボール 魚河岸揚げ	米 さとう こんにやく じゃがいも ちくわぶ	にんじん だいこん キャバツ もやし こまつな しょうが いちご	558	21.3
3 金	菜の花ずし 牛乳 しらすと野菜のおひたし すまし汁 桃ゼリー	牛乳 鶏肉 卵 しらす干し 豆腐 わかめ 寒天	米 さとう 油 花麩 手巻麩	干しいたけ にんじん 菜の花 はくさい こまつな たまねぎ 長ねぎ ネクター 白桃缶	576	23.4
6 月	きなこ揚げパン 牛乳 チリコンカン フレンチサラダ	牛乳 きなこ 豚肉 大豆 いんげん豆 ひよこ豆	コッペパン さとう 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト グリーンピース ほうれんそう もやし キャバツ ホールコーン	588	25.2
7 火	あじのそぼろ丼 牛乳 野菜のからし和え 白玉汁 しらぬい	牛乳 あじ みそ 鶏肉 豆腐	米 さとう 油 こんにやく 白玉粉	しょうが ごぼう にんじん 長ねぎ はくさい もやし こまつな ぶなしめじ だいこん しらぬい	605	26.6
8 水	ごはん 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 豚肉 牛肉 卵	米 さとう 油 生パン粉 ABCマカロニ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャバツ もやし りんご にんにく しめじ はくさい パセリ	640	27.3
9 木	カレーうどん 牛乳 白菜とじゃこのサラダ みそポテト	牛乳 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ みそ	うどん さとう 油 でんぶん じゃがいも 小麦粉	にんじん 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ こまつな はくさい	612	24.8
10 金	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 野菜のごま和え さつま汁	牛乳 さわら 豚肉 みそ	米 さとう ごま さつまいも	しょうが キャバツ もやし にんじん ほうれんそう ごぼう たまねぎ だいこん こまつな	561	26.2
13 月	スパゲッティキノミートソース 牛乳 さつまいもとチーズのサラダ いちご	牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆 チーズ	スパゲッティ さとう 油 バター さつまいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ ホールトマト パセリ もやし きゅうり いちご	595	27.2
14 火	マーボー豆腐丼 牛乳 中華風卵スープ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 ベーコン 卵	米 さとう 油 でんぶん ごま油 はるさめ ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ だいこん もやし こまつな	629	27.0
15 水	黒砂糖パン 牛乳 ほうれん草と鮭のグラタン 野菜スープ	牛乳 豆乳 ベーコン さけ チーズ 豆腐	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉 でんぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう にんにく えのきたけ キャバツ ホールコーン こまつな	575	26.7
16 木	四六カレーライス 牛乳 わかめサラダ フルーツポンチ	牛乳 牛肉 レンズ豆 わかめ ちりめんじゃこ 寒天	米 さとう 油 じゃがいも ごま油 はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト キャバツ きゅうり もやし レモンジャム パイン缶 みかん缶 りんご いちご	686	22.9
17 金	鯛めし 牛乳 小松菜と厚揚げの煮物 里羊のみそ汁	牛乳 油揚げ 真鯛 鶏肉 生揚げ みそ	米 さとう 油 ごま こんにやく じゃがいも さといも	にんじん しょうが 万能ねぎ だいこん 干しいたけ こまつな たまねぎ はくさい 長ねぎ	591	25.6
20 月	醤油ラーメン 牛乳 ジャンボきょうざ レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 粉かつお 大豆 寒天	ラーメン さとう 油 ごま油 でんぶん きょうざの皮 小麦粉	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 長ねぎ キャバツ もやし いら レモン	615	18.0
22 水	赤飯 牛乳 鶏のから揚げ かみかみナムル すまし汁 紅白ゼリー	牛乳 鶏肉 なたと 寒天 豆乳	米 黒ごま さとう でんぶん ごま油	にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん 切干し大根 ホールコーン たまねぎ えのきたけ ほうれんそう いちご	683	25.5

◎学校行事や食材費等の都合により、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	609	25.0
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

ねん かん ふ かえ
4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



そつ ぎょう
ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと願います。

祝卒業