



実施日 日 曜	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	
8 木	チキンライス 牛乳 アスパラガスのサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	米 油 さとう シエルマカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース もやし キャベツ グリーンアスパラガス にんにく しめじ こまつな	606	20.7	
9 金	チンジャオロース丼 牛乳 わかめスープ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ 粉寒天	米 油 さとう でんぷん こま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな オレンジジュース みかん缶	607	22.2	
12 月	ごはん のりのつくだ煮 牛乳 切り干し大根の卵焼き 鶏五目汁	牛乳 ほしのり 粉かつお 鶏肉 卵 油揚げ	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも こま油	にんじん 干しいたけ たけのこ 切干し大根 ごぼう だいこん 長ねぎ	600	23.6	
13 火	シュガートースト 牛乳 春キャベツのシチュー ひよこ豆のサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム ひよこまめ	食パン バター さとう 油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ セロリー にんじん にんにく キャベツ クリームコーン パセリ こまつな もやし キャベツ	658	21.3	
14 水	五目うどん おひたし 牛乳 抹茶蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 豆乳	冷凍うどん 油 さとう でんぷん 小麦粉 甘納豆	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし	662	23.7	
15 木	【1年生給食開始】 チキンカレーライス 牛乳 わかめサラダ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ 粉寒天	米 油 じゃがいも 小麦粉 こま油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし りんごジュース りんご缶	698	21.1	
16 金	ごはん ひじきのふりかけ 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからしあえ	牛乳 芽ひじき 粉かつお 豚肉 けずり節	米 さとう 油 じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ もやし こまつな	623	21.0	
19 月	【食育の日】 たけのこごはん いかのかりん揚げ 野菜のポン酢あえ 牛乳 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 油揚げ いか けずり節 豆腐 みそ 生わかめ	米 油 さとう 揚げ油 でんぷん 小麦粉 三温糖	新たけのこ にんじん さやいんげん しょうが もやし こまつな はくさい かぼす たまねぎ えのきたけ	631	30.0	
20 火	マーボー豆腐丼 牛乳 ハンサンズー 中華スープ	牛乳 豚肉 みそ 押し豆腐 ロースハム 鶏肉	米 油 さとう でんぷん こま油 はるさめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ にら キャベツ もやし チンゲンサイ	657	25.9	
21 水	スパゲティナポリタン 牛乳 特製ドレッシングサラダ フライドポテト	牛乳 ベーコン 豚肉	スパゲッティ 油 さとう 揚げ油 じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ピーマン キャベツ もやし りんご	610	22.6	
22 木	クリームライス 牛乳 みそドレッシングサラダ グレープゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ 粉寒天	米 油 小麦粉 さとう こま油	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 にんにく 赤パプリカ パセリ だいこん キャベツ こまつな ぶどうジュース	652	22.4	
23 金	【入学・進級お祝い献立】 赤飯 さわらの照り焼き 牛乳 五目きんぴら すまし汁	牛乳 ささげ さわら さつま揚げ けずり節 板なしかまぼこ	米 もち米 さとう でんぷん 油 つきこんにゃく こま油	しょうが ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	592	28.8	
26 月	いちごジャムサンド 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン 油 小麦粉 じゃがいも さとう	いちごジャム にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム さやいんげん キャベツ もやし ホールコーン りんご	659	23.4	
27 火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 カリカリサラダ 豚汁	牛乳 高野豆腐 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん ぶなしめじ グリンピース キャベツ こまつな ごぼう だいこん	653	26.2	
28 水	やきそば 牛乳 もやしのさっぱりサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 あおのり わかめ プレーンヨーグルト	むし中華めん 油 さとう こま油	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし こまつな レモン パイン缶 りんご缶 みかん缶	594	21.3	
30 金	ごはん 魚の香り揚げ 牛乳 野菜の甘酢かけ みそ汁	牛乳 メルルーサ あおのり 生揚げ みそ	米 油 小麦粉 でんぷん さとう	キャベツ もやし にんじん こまつな しょうが だいこん えのきたけ たまねぎ	645	24.8	
◎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。					4月分 一日あたりの平均	634	23.7
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。

これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。

今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して

給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。

1年間よろしくお願いたします。



◎1年生の給食は15日（木）から始まります。

毎日、きれいなマスク・ランチマット・給食用ハンカチを給食袋に入れて持ってきましょう！