



実施日	献立名	献立内容			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		
1 火	とうもろこしごはん ジャンボぎょうざ 五目スープ 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 油 さとう ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 でんぷん	ホールコーン キャベツ にら 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たけのこ(水煮) はくさい えのきたけ	580 19.6	
2 水	野菜あんかけ丼 冷凍みかん かぼちゃチップスサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 いか	米 油 さとう ごま油 でんぷん	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ(水煮) たまねぎ こまつな キャベツ もやし かぼちゃ 冷凍みかん	553 20.5	
3 木	菜の花ずし すまし汁 桃ゼリー 牛乳	牛乳 鶏肉 けずり節 卵 豆腐 わかめ 粉寒天	米 さとう 油 花麩 あられ麩	干しいたけ にんじん 菜の花 たまねぎ 長ねぎ 白桃缶	550 22.0	
4 金	スパゲティキノコミートソース 特製ドレッシングサラダ いちご 牛乳	牛乳 豚肉 レンズ豆 粉チーズ	スパゲティ パター 油 さとう	にんにく セロリー 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 キャベツ もやし りんご いちご	547 24.9	
7 月	ごはん ハンバーグ 牛乳 カリカリサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 卵 油揚げ	米 油 生パン粉 さとう でんぷん	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな にんにく えのきたけ ホールコーン	643 27.7	
8 火	鯛めし みそ汁 牛乳 小松菜と厚揚げの煮物	牛乳 昆布 油揚げ 真鯛 鶏肉 生揚げ けずり節 みそ	米 油 こんにゃく じゃがいも さとう 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	604 27.6	
9 水	あじのそぼろ丼 牛乳 豆乳みそ汁 清見オレンジ	牛乳 あじ みそ けずり節 豚肉 豆乳	米 油 つきこんにゃく さとう	しょうが ごぼう にんじん 長ねぎ たまねぎ はくさい かぼちゃ 清見オレンジ	533 24.4	
10 木	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ ひよこ豆のサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 ウインナー ひよこ豆	パン 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ パセリ こまつな もやし	591 22.7	
11 金	五目うどん みそポテト 牛乳 レモンスカッシュゼリー	牛乳 けずり節 豚肉 油揚げ みそ 粉寒天	うどん 油 さとう でんぷん じゃがいも 小麦粉	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな	611 21.4	
14 月	わかめごはん おでん 野菜の甘酢かけ いちご 牛乳	牛乳 わかめ(乾) 昆布 けずり節 つみれ ちくわ 魚河岸揚げ 揚げボール	米 さとう こんにゃく じゃがいも ちくわぶ	にんじん だいこん キャベツ もやし こまつな しょうが いちご	548 22.4	
15 火	醤油ラーメン 大学いも しらぬい 牛乳	牛乳 昆布 けずり節 粉かつお	ラーメン 油 ごま油 さとう でんぷん さつまいも 水あめ 黒ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 長ねぎ キャベツ もやし しらぬい	554 22.4	
16 水	ごはん ちぐさ焼き じゃこサラダ 豚汁 牛乳	牛乳 けずり節 鶏肉 ひじき 卵 ちりめんじゃこ 豚肉 みそ	米 油 さとう 白ごま じゃがいも	にんじん たけのこ(水煮) こまつな キャベツ もやし ごぼう だいこん たまねぎ	623 30.1	
17 木	ココアパン チキングラタン ABCスープ フルーツ 牛乳	牛乳 鶏肉 粉チーズ 豚肉	ココアパン 油 パター 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン ほうれんそう にんにく キャベツ こまつな	614 24.2	
18 金	ごはん さわらの西京焼き 野菜の梅和え のっぺい汁 牛乳	牛乳 さわら みそ 粉かつお けずり節 豚肉 豆腐	米 さとう 白ごま こんにゃく でんぷん	しょうが にんじん もやし キャベツ ねり梅 だいこん こまつな 長ねぎ	587 29.3	
22 火	四六カレーライス コーヒー牛乳 海藻サラダ フルーツポンチ	コーヒー牛乳 豚肉 レンズ豆 わかめ(乾) 粉寒天	米 油 小麦粉 じゃがいも ごま油 さとう 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 キャベツ きゅうり もやし レモンジャム パイン缶 みかん缶 りんご(缶詰) いちご	670 16.6	
23 水	赤飯 鶏肉のから揚げ 牛乳 かみかみナムル すまし汁 紅白ゼリー	牛乳 鶏肉 けずり節 なると 豆乳	米 黒ごま 油 でんぷん さとう 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 たまねぎ えのきたけ こまつな いちご	699 29.0	
◎学校行事や食材料等の都合により、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	594 24.2
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

# 1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にするということは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

