

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
		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 金	ちらしずし 牛乳 しらすと野菜のおひたし すまし汁 桃とカルピスゼリー	牛乳 鶏肉 卵 桜でんぶ うなぎ しらす 豆腐 わかめ 粉寒天	米 さとう 油 手毬麩 花麩	干しいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう はくさい こまつな たまねぎ 長ねぎ ネクター 白桃缶	631 kcal 25.9 g
4 月	わかめごはん 牛乳 おでん 野菜の甘酢かけ いちご	牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 昆布 つみれ 焼き竹輪 魚河岸揚げ 揚げボール	米 さとう こんにやく じゃがいも	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	559 kcal 23.3 g
5 火	きなこ揚げあパン 牛乳 チリコンカン フレンチサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 大豆 いんげんまめ ひよこまめ	油 ミルクパン さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト ほうれんそう もやし キャベツ ホールコーン	618 kcal 25.7 g
6 水	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 みそ 豆腐 卵	米 麦 油 三温糖 でんぶん ごま油 はるさめ ごま さとう	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ なら だいこん もやし こまつな えのき チンゲンサイ	628 kcal 26.6 g
7 木	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮付 ごまみそ汁	牛乳 鶏肉 塩こうじ 油揚げ みそ わかめ	米 油 さとう じゃがいも ごま	にんじん 切干し大根 さやいんげん たまねぎ こまつな	629 kcal 26.6 g
8 金	たらのミートソーススパゲッティ 牛乳 枝豆のサラダ 野菜チップス	牛乳 たら 鶏肉 レンズ豆	スパゲッティ 油 さとう さつまいも じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ こまつな もやし キャベツ えだまめ れんこん	604 kcal 26.8 g
11 月	牛丼 牛乳 野菜のゆかりあえ みそ汁 オレンジ	牛乳 牛肉 油揚げ みそ	米 麦 油 系こんにやく さとう ごま さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ 万能ねぎ にんじん はくさい もやし ゆかり だいこん しめじ こまつな ぼんかん	623 kcal 23.3 g
12 火	ツナコーントースト 牛乳 ポトフ ブロッコリーサラダ	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 ウィナー	食パン エッグケアマヨネーズ 油 じゃがいも さとう	たまねぎ ホールコーン パセリ にんにく セロリ にんじん キャベツ ブロッコリー もやし りんご	580 kcal 26.6 g
13 水	醤油ラーメン 牛乳 ジャンボぎょうざ レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 粉かつお 大豆 粉寒天	冷凍ラーメン ごま油 油 さとう でんぶん ぎょうざの皮 小麦粉	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 長ねぎ キャベツ もやし なら レモン	617 kcal 26.6 g
14 木	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 野菜のごまあえ 豚汁	牛乳 さわら 豚肉 豆腐 みそ	米 さとう ごま じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん たまねぎ	560 kcal 27.3 g
15 金	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 粉寒天	米 油 じゃがいも ごま油 さとう	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 りんごジュース パイン缶 みかん缶 りんご缶 いちご	674 kcal 22.9 g
18 月	いちごジャムサンド 牛乳 エビとほたてのグラタン ABCマカロニスープ	牛乳 豆乳 ほたて えび チーズ 鶏肉	ココアパン 油 バター じゃがいも ABCマカロニ	いちごジャム 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 しめじ はくさい パセリ	599 kcal 25.6 g
19 火	カレーうどん 牛乳 白菜とじゃこサラダ みそポテト	牛乳 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ みそ	冷凍うどん 油 さとう 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 kcal 24.8 g
21 木	赤飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 特製ドレッシングサラダ 野菜スープ 紅白ゼリー	牛乳 鶏肉 なんと 粉寒天 豆乳	アルファ化赤飯 ごま 油 でんぶん さとう	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし 赤ピーマン こまつな たまねぎ りんご えのき ほうれん草 いちご	663 kcal 25.1 g

◎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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月分 一日あたりの平均	614	25.5
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

給食から、どんなことを学びましたか？

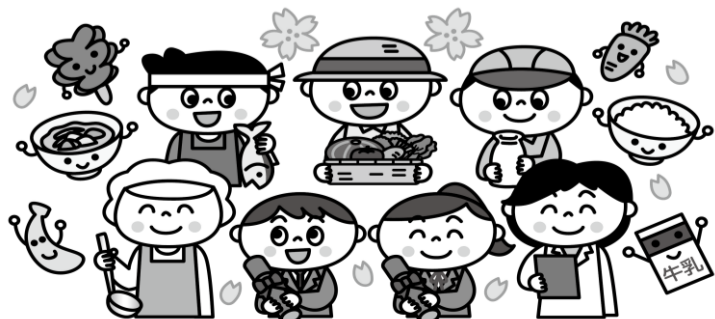
給食室では、みなさんのことを考えながら、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて給食を作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか。

3月は1年間のまとめの月です。ぜひ、1年間の給食を振り返って考えてみてください。

今の学年で食べる給食もあと少しで終わります。しっかりと食べて、元気に新しい学年を迎えましょう！



ご卒業おめでとうございます



これから成長するにつれ、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていくかと思えます。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによってつくられます。

今まで小学校で学んだことや給食を参考に、これからも食べることを大切にしてほしいと願っています。