



実施日		献立名	飲用牛乳	材 料 名						栄養価	
日	曜			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
				たんぱく質を 多く含む食品	カルシウムを 多く含む食品	カロテンを 多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を 多く含む食品	脂質を 多く含む食品		
2	月	ご飯 生揚げといかの中華煮 ごまドレサラダ せとか	豚肉 生揚げ いか あさりむき身	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たけのこ水煮 たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし せとか	米 三温糖 砂糖 てんぷん	油 ごま油 ごま	791	35.7	
3	火	【上巳の節句・ひな祭り】 五目ちらしずし じゃがいもの土佐煮 すまし汁 桃ゼリー	あなご蒲焼き 卵 鶏肉 焼きちくわ かつおぶし 豆腐	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな 菜の花 さやえんどう	かんぴょう 干しいたけ れんこん たけのこ水煮 えのきたけ はくさい 長ねぎ 桃ジュース 黄桃缶	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	765	29.2	
4	水	★きなこ揚げパン (1AB、2AB、E組、チャレンジクラス) ★バーベキューチキンサラダ (1A、2AB、3B、E組) マンハッタン風クラムチャウダー	きな粉 鶏肉 ベーコン 手ぼう豆 あさりむき身	飲用牛乳	にんじん こまつな ホールトマト	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ レモン りんご	ミルクパン 砂糖 三温糖 じゃがいも	油	732	30.1	
5	木	麦ご飯 さばの韓国焼き 海藻サラダ 中華コーンスープ りんごゼリー	さば 卵	飲用牛乳 芽ひじき わかめ 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ ホールコーン クリームコーン アップルジュース	米 麦 砂糖 てんぷん	ごま油 ごま	774	30.4	
6	金	ごまみそラーメン かぶの生姜じょうゆがけ ★スイートポテト(2B、3B)	豚肉 卵 みそ	飲用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな にら チンゲンサイ	しょうが にんにく 干しいたけ キャベツ もやし 長ねぎ かぶ きゅうり	冷凍ラーメン 砂糖 さつまいも	油 ごま油 ごま バター	817	31.2	
7	土	★カツカレーライス(チャレンジクラス) じゃこサラダ いちご	鶏肉 豚肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ホールトマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ キャベツ だいこん りんご いちご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油 バター ごま	912	30.9	
9	月	振 替 休 業 日									
10	火	鶏ごぼうピラフ 鮭のポテサラ焼き パスタスープ	鶏肉 鮭 豚肉	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな さやいんげん	にんにく たまねぎ ごぼう ホールコーン マッシュルーム缶 キャベツ	米 麦 じゃがいも シェルマカロニ	油 バター マヨネーズ(卵不使用)	730	35.5	
11	水	きのこことあさりの和風スパゲッティ コーンサラダ 白玉フルーツポンチ(1B、2A、3B、E組)	ベーコン 鶏肉 あさりむき身 豆腐	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ エリンギ水煮 きゅうり ホールコーン キャベツ パイン缶 黄桃缶 みかん 缶	スパゲッティ 砂糖 てんぷん 白玉粉	油 バター オリーブオイル	733	28.2	
12	木	わかめご飯 すき焼き煮 野菜のわさびじょうゆ はるか	豚肉 豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう 長ねぎ えのきたけ キャベツ もやし はるか	米 麦 こんにやく 三温糖	油 ごま	776	33.2	
13	金	プルコギ丼 ナムル 春雨スープ	牛肉	飲用牛乳	にんじん こまつな にら チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ 大豆もやし もやし たけのこ水煮 りんご えのきたけ	米 麦 砂糖 はるさめ てんぷん	油 ごま油 ごま	768	37.7	
16	月	麦ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ 魚の照り焼き ひじきの五目煮 さつま汁	かつおぶし さわら 大豆 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 芽ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 砂糖 てんぷん こんにやく さつまいも	油 ごま油 ごま	753	37.0	
17	火	【NSベーカリー】 手作りアップルシナモンロール チリコンカン スパゲッティ ペペロンチーノ風	ベーコン 豚肉 鶏肉 金時豆 大豆 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん ホールトマト 赤パプリカ ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 黄パプリカ ぶなしめじ キャベツ りんご缶 りんごジャム	強力粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも スパゲッティ	油 バター オリーブオイル	769	30.3	
18	水	【卒業お祝い献立】 赤飯 ★鶏肉のから揚げ(2B、3A、E組) 野菜の辛子じょうゆ 花麩入りすまし汁 紅白ゼリー	ささげ 鶏肉	飲用牛乳 生クリーム 粉寒天	にんじん こまつな 菜の花	しょうが キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ 長ねぎ いちごビュレ	米 もち米 小麦粉 てんぷん 花麩 砂糖	油 ごま	847	31.3	
19	木	卒 業 式									
20	金	春 分 の 日									
23	月	かきたまうどん 野菜とツナの梅おかか和え 二色ぼたもち(ごま・きなこ)	豚肉 卵 ツナ 糸削り 小豆 きなこ	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり ねり梅	冷凍うどん 砂糖 三温糖 てんぷん 米 もち米	ごま油 ごま	820	34.9	
24	火	エビとイカのクリームライス フレンチサラダ デコポン	鶏肉 えび いか	飲用牛乳	にんじん 赤パプリカ パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり デコポン	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター	760	27.2	
									3月分 一日あたりの平均	783	32.2
									生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	830	33.0

◎学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。
◎3学年の給食最終日は18日(水)です。チャレンジクラスの3学年の給食最終日は17日(火)です。
◎チャレンジクラス(全学年)は卒業式のため、18日(水)の給食はありません。
◎★マークは各クラスからのリクエストメニューです。