

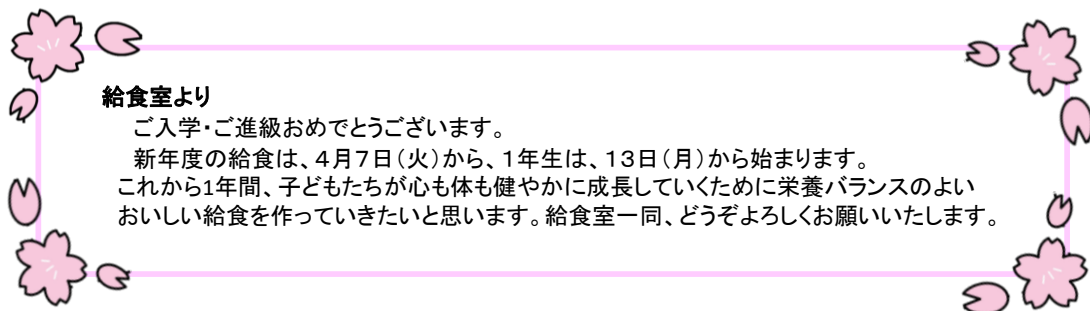
日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
7	火	牛乳	2~6年生給食開始 ぎゅうにゅう			しょうが こまつな にんじん にんじん ごぼう だいこん ねぎ	572
		ごはん		こめ			
		赤魚の西京焼き	あかやう みそ				
		ちくさおひたし	あぶらあげ	あぶら こんにやく さとう			
		さつま汁	とりにく みそ	あぶら さつまいも			
						26.7	15.6
8	水	牛乳	ぎゅうにゅう			にんにく しょうが たまねぎ にんじん パセリ きゅうり にんじん とうもろこし きよみ(かんきつ類)	633
		ミートソーススパゲティ	ぶたにく	スパゲティ あぶら はくりきこ さとう			
		じゃがいもサラダ		じゃがいも あぶら さとう			
		くだもの					
						24.0	23.7
9	木	牛乳	ぎゅうにゅう			ねぎ しょうが とうもろこし にんじん こまつな とうもろこし きゅうり チンゲンサイ きくらげ ねぎ にんじん	560
		わかめごはん	わかめ	こめ			
		菜の花しゅうまい	ぶたにく	パンこ かたくりこ			
		糸寒天のごま酢和え	かんてん あぶらあげ	ごま さとう			
		チンゲンサイのスープ	とりにく とうふ				
10	金	牛乳	ぎゅうにゅう			にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんじん もやし きゅうり あまなつ(かんきつ類)	553
		ごはん		こめ			
		八宝(パーポー)豆腐	ぶたにく いか とうふ	あぶら さとう かたくりこ			
		春雨サラダ		はるさめ さとう あぶら ごま			
		くだもの					
						24.0	13.9
13	月	牛乳	1年生給食開始 ぎゅうにゅう			にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ごぼう マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん みかん パインアップル りんご	595
		ごぼう入りドライカレー	ぶたにく	こめ あぶら			
		コールスローサラダ		あぶら さとう			
		フルーツポンチ		さとう			
14	火	牛乳	ぎゅうにゅう			にんじん たまねぎ ねぎ グリンピース こまつな ねぎ きよみ(かんきつ類)	570
		豚丼	ぶたにく	こめ あぶら こんにやく さとう			
		みそ汁	あぶらあげ みそ	じゃがいも			
		くだもの					
15	水	牛乳	ぎゅうにゅう			しょうが ねぎ エリンギ にんじん グリンピース レタス にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	570
		レタスチャーハン	やきぶた ベーコン	こめ あぶら			
		大豆とじゃこのいり煮	だいず ちりめんじゃこ	あぶら さとう ごま			
		中華風わかめスープ	とりにく わかめ	あぶら			
16	木	牛乳	ぎゅうにゅう			しょうパン マーガリン さとう ごま あぶら さとう あぶら じゃがいも パター はくりきこ	641
		セサミトースト					
		わかめとツナのサラダ	わかめ ツナ				
		コーンシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう				
17	金	牛乳	ぎゅうにゅう			しょうが だいこん にんじん きゅうり ねぎ	589
		ごはん		こめ			
		魚の竜田揚げ	めかじき	かたくりこ あぶら			
		コブ入り和風サラダ	こんぶ	あぶら さとう			
		みそ汁	とうふ わかめ あぶらあげ みそ				
						27.0	20.9
20	月	牛乳	ぎゅうにゅう			にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし	654
		けんちんうどん	とりにく あぶらあげ ちくわ	うどん あぶら こんにやく さとう さとう ごま			
		切り干し大根のごま酢和え		はくりきこ さとう あぶら			
		チョコ蒸しパン	たまご ぎゅうにゅう	チョコレート			
						27.7	20.8

都合により献立を変更することがあります。

・献立表について

- ①食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けてのせています。
- ②Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3、4年生)の数値をのせています。
低学年(1、2年生)は約0.9倍、高学年(5、6年生)は約1.1倍になります。

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
21	火	牛乳	ぎゅうにゅう			575	
		お花見ちらし寿司	あぶらあげ たまご えび さくらでんぶ	こめ さとう あぶら	にんじん かんぴょう さやいんげん		
		カブのゆず風味		さとう	かぶ きゅうり ゆず		
		すまし汁	とりにく わかめ	ふ	こまつな		
		りんごゼリー	アガー	さとう	りんごジュース		
					24.0	14.1	
22	水	牛乳	ぎゅうにゅう			632	
		ハヤシライス	ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら バター はくりきこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース		
		シーザーサラダ	チーズ	あぶら さとう クルトン	キャベツ きゅうり レタス にんにく セミノール(かんきつ類)		
		くだもの					
					20.3	18.7	
23	木	牛乳	ぎゅうにゅう			599	
		マーボー豆腐丼	ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ		
		大根スープ	ベーコン	あぶら	エリンギ なら		
		くだもの			だいこん たまねぎ にんじん はねぎ なつみ(かんきつ類)		
					24.5	20.9	
24	金	牛乳	ぎゅうにゅう			582	
		ごはん		こめ			
		さばのみそ煮風 春キャベツの和え物	さば みそ	さとう かたくりこ	しょうが キャベツ にんじん しょうが		
		のっぺい汁	ぶたにく	あぶら さとも こんにやく かたくりこ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		
					27.3	18.6	
27	月	牛乳	ぎゅうにゅう			553	
		パエリア	とりにく えび いか あさり	こめ バター あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン		
		カルド・ガジェゴ ぶどうゼリー	ぶたにく いんげんまめ かんてん	あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん かぶ ぶどうジュース		
			スペイン				
					25.1	13.8	
28	火	牛乳	ぎゅうにゅう			581	
		麦ごはん		こめ むぎ			
		ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも あおのり	はくりきこ あぶら			
		ひじきと野菜の煮物	ひじき だいず とりにく あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん れんこん さやいんげん キャベツ たまねぎ		
		みそ汁	わかめ みそ				
					27.6	19.2	
30	木	牛乳	ぎゅうにゅう			603	
		ハムチーズトースト	ハム チーズ	しょくパン マーガリン			
		青大豆入りサラダ	あおだいず	あぶら ごま	もやし とうもろこし にんじん		
		ミートボールスープ	ぶたにく とりにく たまご	かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい こまつな		
					31.4	29.3	



給食室より

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新年度の給食は、4月7日(火)から、1年生は、13日(月)から始まります。

これから1年間、子どもたちが心も体も健やかに成長していくために栄養バランスのよいおいしい給食を作っていくしたいと思います。給食室一同、どうぞよろしく願いいたします。