



日	3月のもくひょう 1年間の給食をふりかえろう				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal)
	こんだてめい				おもにエネルギーとなる食品	おもにからだをつくる食品	おもにからだのちょうしをととのえる食品	たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
1	ごはん	牛乳		ぶたにくのしょうがいため いりに なのはなあえ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	こんにゃく こまつな しょうが たまねぎ なのはな にんじん ほうれんそう コーン	611 30.3 16.8 1.2
2	ごはん	牛乳	ひなまつりにちなんだメニューです♪	メンチカツ (こやどうふいり) マンナンスープ ごましお	こめ ごま あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう こやどうふ ぶたにく	こんにゃく キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ながねぎ	611 26.5 21.2 1.9
3	ごはん	牛乳		たちうおのたつたあげ ビーフンスープ ひなあられ	こめ かたくりこ こめこマカロニ こめこ ビーフン さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす いか たちうお ぶたにく きなこ	しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい たもぎたけ	603 23.7 20.2 1.7
6	ホットラーメン	牛乳		あげしゅうまい しょうゆラーメン	ホットラーメン しゅうまいのかわ かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ながねぎ はくさい もやし たもぎたけ	565 26.6 14.2 2.6
7	ごはん	牛乳	かれのいあげに とうふチゲ	こめ こめこ かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ カレイ ぶたにく	しょうが いら にんにく ながねぎ はくさい はくさいキムチ えのきだけ りんご	606 28.9 16.2 2.2	
8	ごはん	牛乳	やきざかな(ししゃも) だんごじる もやしのごまあえ	こめ こむぎこ さとう さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう みそ ししゃも ぶたにく	だいこん にんじん ぼんのうねぎ はくさい もやし ごぼう しいたけ	574 25.3 15.9 2.3	
9	ごはん	牛乳	チーズ エビフライ コーンとたまごのスープ	こめ パンこ こむぎこ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう エビ ぶたにく たまご チーズ	たまねぎ にんじん パセリ コーン でこぼん	607 23.8 18.6 1.9	
10	ごはん	牛乳	だいすのいそべに はるさめスープ	こめ はるさめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいす ひじき ぶたにく	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ごぼう しいたけ オレンジ	573 22.1 14.6 1.5	
13	6年生のきぼうこんだて				パン トック かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく	こんにゃく しょうが だいこん たまねぎ いら にんじん はくさいキムチ みかん パインアップル もも	597 27.4 22.8 2.4
14	ごはん	牛乳	やきざかな(さけ) じゃがいものにつけ あおなのおひたし	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし さけ ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん	584 30.6 14.3 1.0	
15	ごはん	牛乳	まぐろのかんろに かきたまじる ナムル	こめ こめこ かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ まぐろ たまご	こまつな しょうが きりほしだいこん たまねぎ とうがらし にんじん ぼんのうねぎ もやし	555 27.0 14.1 2.0	
16	おいわいこんだて				こめ もちこめ じゃがいも こめこ かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ あずき とうふ あぶらあげ わかめ メルルーサ	こんにゃく だいこん とうがらし ながねぎ いちご	565 26.2 16.4 2.6
17	ごはん	牛乳	チーズ ケーキ カレーシチュー ビーンズサラダ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう だいす あおだいす きんときまめ てほうまめ ぶたにく だっしふんにゅう なまクリーム たまご クリームチーズ	ぎゅうり たまねぎ トマト にんじん コーン レモン	716 22.9 27.0 1.5	

お知らせ 事前に担任までお申し出いただくと返金の対象になるのは連続して4回以上給食を食べられない場合です。

そつぎょう いわ  
卒業のお祝いメニューです♪

16日 おいわいこんだて

おいわいのせきはんに最近登場して  
いなかったメルルーサのからあげと  
こんにゃくのピリからいため、そして  
みそ汁と希望献立には登場しにくい  
人気のメニューを組み合わせました。

17日 チーズケーキ

みんなで卒業をお祝いしましょう♪



こんねんと のこ すく  
今年度も残り少なくなりました。

6年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。

みなさんの思い出に残る給食があるとうれしいです。

そして、1～5年生のみなさんは来月には進級ですね。

お友だちや先生とたのしい時間を過ごしましょう。



こんげつ くだもの  
今月の果物について



かんきつ類は流通状況を見て変更になる  
可能性があります。種類はでこぼん・  
いよかん・清見オレンジ・はっさく・  
ネーブルです。これら以外に変更にな  
る場合はお知らせいたしますのでご了承  
ください。



学校給食で使用する食品の原材料  
(使用食品原材料一覧)について  
はこちら↓

