

※ だし・うへんこうがあるかもしれません。										
				あか		みどり		きいろ		エネルギー(kcal)
ひにち	しゅしよく	ぎゅうにゅう	こ ん だ て め い	ち 血やにくになる		からだちようし ととの 体の調子を整える		ちからねつ 力や熱のもとになる		たんぱくしつ(g)
										ししつ(g)
										しょくえん(mg)
ほ3月			【ひなまつりこんだて】 セルフごもくちらしずし さわらのネギみそづけ ぎゅうにゅう からしあえ すましじる ひなまつりデザート	えび	あぶらあげ	たけのこ	しいたけ	こめ	むぎ	685
				とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	かんびよう	こんにやく	さとう	31.3
				さわら	かいばしら	ごぼう	えだまめ	あぶら	ゼリー	18.9
				はんぺん	たまご	とうふ	キャベツ	ほうれんそう	2.3	
ほ4火			ココアあげパン ぎゅうにゅう やさいとウインナーのスープに ゆでやさい (イタリアンドレッシング)	ウインナー	ぎゅうにゅう	キャベツ	たまねぎ	パン	あぶら	658
					わかめ	にんじん	パセリ	ココア	さとう	21.4
								グラニューとう	じゃがいも	26.6
										2.4
5水			むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのつけこみやき しおこんぶあえ みそけんちんじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう	とりにく	ねぎ	にんじん	こめ	むぎ	629
				こんぶ	とうふ	キャベツ	きゅうり	さとう	こんにやく	28.0
				みそ		だいこん	ごぼう	さといも	あぶら	17.9
						こまつな		りんごゼリー		1.9
ほ6木			むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのフライ こまつなとじゃこのいためもの かぶとじゃがいものあられじる	ぎゅうにゅう	いかフライ	こまつな	もやし	こめ	むぎ	619
				ちりめんじゃこ		かぶ	にんじん	あぶら	ごまあぶら	24.2
						しいたけ	かぶのはっぱ	じゃがいも	こんにやく	15.7
								でんぶん		2.2
ほ7金			【6年生リクエストアイス】 むぎいりごはん チキンカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい (てづくりドレッシング) アイスcream	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ	678
						しょうが	にんにく	あぶら	じゃがいも	22.1
						もやし	キャベツ			19
										2.1
10月			パンズパン セルフえびカツサンド ぎゅうにゅう ゆでやさい (フレンチドレッシング) ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう	ベーコン	キャベツ	もやし	コッペパン	あぶら	602
				えびカツ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	スパゲティ	23.1
										20.4
										2.6
ほ11火			【めあてこんだて】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう カレイのさいきょうみそづけやき こんにやくきんぴら こまつなときのこのごみそじる やさいふりかけ	ぎゅうにゅう	カレイ	にんじん	ごぼう	こめ	むぎ	677
				ちくわ	みそ	さやいんげん	たまねぎ	こんにやく	あぶら	24.2
						こまつな	ほんしめじ	さとう	ごま	22.6
										2.3
12水			スパゲティー ミートソース ぎゅうにゅうこんにやくサラダ てづくりドレッシング もものコンポート	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ	スパゲティ	あぶら	775
				ぎゅうにゅう	わかめ	にんにく	しょうが	こんにやく	ごまあぶら	26.5
						トマト	キャベツ			28.6
						もやし	もも			2.3
ほ13木			むぎいりごはん ぎゅうにゅう プルコギふういためもの とうふいりかきたまじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	にんにく	しょうが	こめ	むぎ	625
					たまご	にんじん	にら	ごま	さとう	24.3
						たまねぎ	もやし	ごまあぶら	でんぶん	19.3
						こまつな				2
14金			ぎょうざめし ぎゅうにゅう ポークしゅうまい パンサンスウ ちんげんさいととうふのスープ パイン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが	かんびよう	こめ	むぎ	609
				しゅうまい	とうふ	しいたけ	にら	あぶら	はるさめ	23.4
				わかめ	わかめ	キャベツ	にんじん	さとう	ごまあぶら	18.1
						もやし	チンゲンサイ	パイン		2.3
ほ17月			【そつぎょうおめでとうこんだて】 たきおこわ ぎゅうにゅう ひれかつ いそべあえ こうはくすましじる おいおいケーキ	ささげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	キャベツ	アルファかまい	こめ	736
				ヒレカツ	はんぺん	もやし	きざみのり	ごましお	あぶら	27.5
				なまあげ		にんじん	たまねぎ	こんにやく	ケーキ	25.2
						こまつな				2.4
18火	卒業式 (そつぎょうしき)									
ほ19水			こめこパン ぎゅうにゅう にしきスペシャルグラタン はくさいとあさりのスープ ゆでやさい (フレンチドレッシング) とちおとめジャム フルーツもりあわせ (オレンジ・ぶどう・パイン・りんご)	ぎゅうにゅう	えび	マッシュルーム	たまねぎ	こめこパン	マカロニ	746
				あさり	オレンジ	はくさい	ねぎ	じゃがいも		29.7
				チーズ	ぶどう	にんじん	キャベツ			31.8
					パイン	もやし	こまつな			3.6
20木	春分の日 (しゅんぶんのひ)									
ほ21金			【すききらいこんだて】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのホイイルやき ごまあえ さつまじる	ぎゅうにゅう	さけ	ねぎ	しょうが	こめ	むぎ	671
				とりにく		にんにく	りんご	でんぶん	あぶら	31.2
				とうふ		パセリ	レモン	ごま	さとう	19
				みそ		こまつな	キャベツ	さといも	こんにやく	2
24月			パン ぎゅうにゅう ビーフシチュー ゆでやさい (フレンチドレッシング) イチゴゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	たまねぎ	にんじん	コッペパン	あぶら	625
				チーズ		パセリ	ブロッコリー	じゃがいも		23.1
						キャベツ		ゼリー		20.7
										1.6

3月の春分の日行事食



「ぼたもち」は春の彼岸（春分の日前後三日間）の計7日間）に食べる餅です。秋にも彼岸があり、このときは「おはぎ」を食べます。呼び方が違いますが、実はどちらも同じものです。

お知らせ

今年度の給食最終日は24日（月）です。
卒業式の日には給食はありません。
来年度は4月8日（火）から給食開始予定です。



★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g、食塩2.0g
★ 今月の平均 エネルギー666kcal、たんぱく質25.7g、脂質21.7g、食塩2.2g

ほ

ほくほくランチ

3日

ひなまつり献立

11日

今月の目当てから（1年間の反省をしよう）

17日

卒業おめでとう献立

21日

好き嫌い献立（魚）

