

日付	こ ん だ て め い			ほくほく ランチ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う						行事等
						血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の と の え る		力 や 熱 の も と に な る		
3 (月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフごもくごはんのぐ さわらのねぎみそやき おすいもの ひなあられ	ほ	695 30 20.8 2.2	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さわら みそ かまぼこ とうふ はまぐり	たけのこ にんじん ごぼう えだまめ ねぎ ほうれんそう	むぎ こめ さとう サラダあぶら ひなあられ			ひなまつり	
4 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	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		691 25.2 23.1 2	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ なまあげ みそ	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん こまつな ごぼう	むぎ こめ さとう ごまあぶら さといも サラダあぶら				
5 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフちゅうかどんのぐ はるさめちゅうかスープ とうにゅうアイス		617 27.2 14.4 2	ぎゅうにゅう ぶたにく えび なると いか ハム たまご とうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり しいたけ ピーマン たけのこ	むぎ こめ サラダあぶら さとう はるさめ ごまあぶら				
6 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにくとだいずのみそいため こんさいのすましじる		667 26.1 22.6 1.6	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ	しいたけ にんじん たけのこ えだまめ だいこん ごぼう こまつな	むぎ こめ でんぷん サラダあぶら さとう ごま				
7 (金)	コッペ パン	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフやきそばサンド とうふいりかきたまじる ヨーグルト		663 27.6 22.6 2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく いか のり とうふ たまご ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	コッペパン やきそばめん サラダあぶら でんぷん				
10 (月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにくのからあげ おひたし ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの		699 24.9 26.1 1.5	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが キャベツ にんにく にんじん だいこん えだまめ	むぎ こめ でんぷん サラダあぶら ごま さとう				
11 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	プルコギふういためもの かきたまじる ミニフィッシュ	ほ	693 29.6 23.5 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご かたくちいわし	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ こまつな	むぎ こめ ごま ごまあぶら				
12 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ポークカレー ゆでやさい カップdeヤクルト		687 21.6 18.1 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく こまつな キャベツ もやし とうもろこし	むぎ こめ サラダあぶら じゃがいも さとう				
13 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	さんまのみぞれに こんにやくのきんぴら こまつなのごまみそしる	ほ	667 25.1 22.7 2.2	ぎゅうにゅう さんま ちくわ みそ	だいこん にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ こまつな しめじ	むぎ こめ サラダあぶら さとう ごま		めあて こまつな きゅうしよく		
14 (金)	キャラメル あげパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ポークビーンズ ゆでやさい	ほ	692 28 24.2 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ トマト キャベツ こまつな	コッペパン さとう サラダあぶら じゃがいも				
17 (月)	せきはん ごましお	ぎゅうにゅう 牛乳	ヒレカツ いそべあえ おいわいすましじる おいわいロールケーキ	ほ	736 29.3 22.1 2.4	ぎゅうにゅう ささげ ぶたにく のり かまぼこ しろみぎかな なまあげ たまご	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん こまつな	こめ もちごめ ごま パンこ サラダあぶら こむぎこ		そつぎょう いわい		
18 (火)	 そつぎょうしき 											
19 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	さけのバーベキューソースかけ ごまあえ さつまじる	ほ	687 32 21.1 2.1	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ みそ	ねぎ にんにく しょうが りんご パセリ こまつな キャベツ にんじん	むぎ こめ でんぷん サラダあぶら さとう ごま さといも		すきらい (さかな)		
21 (金)	チーズ パン	ぎゅうにゅう 牛乳	グラタン ゆでやさい はくさいのスープ りんごゼリー	ほ	637 25.9 24.1 2	ぎゅうにゅう チーズ あさり とりにく	ブロッコリー コーン にんじん キャベツ はくさい ねぎ りんご たまねぎ	コッペパン マカロニ サラダあぶら				
24 (月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフぶたどん まろやかみそしる とうにゅうパンナコッタ(いちごソース)		644 24.1 17.8 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とうにゅう	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ だいこん ごぼう こまつな いちご	むぎ こめ サラダあぶら さとう				

* 栄養価は中学年のものです。
* 都合により献立を変更する場合があります。

3月分 平均値	エネルギー670cal, タンパク質27. 2g, 脂質20. 5g, 塩分2. 0g
中学年の給 食1食分の 栄養摂取基 準値	エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18. 1g, 塩分2. 0以下 (タンパク質21. 1g~32. 5g)(脂質14. 4g~21. 6g)

「^{いま}今だけでなく、^{なが}これからの^{なが}長い^{さき}先も^{かんが}考えた^た食べ方」を意識し、「^{いしき}主食」「^{しゅじよく}主菜」「^{しゅさい}副菜」
の3つを^たそろえて^{こころ}食べることを心がけましょう。

そつ ぎょう しん きゅう
卒業・進級おめでとう！

