

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					
	むぎいりごはん	牛乳	メニュー			血やにくになる	体の調子をととのえる	カや熱のもとになる		その他	その他
2(月)	むぎいりごはん	牛乳	セルフちゅうかどん はるさめちゅうかスープ フルーツあんぱんふうプリン(もも・あんず)		638 27.2 15.1 1.9	ぶたにく なると ぎゅうにゅう たまご	えび いか ハム とうにゅう	しょうが たまねぎ しいたけ ももあんず こまつな	ほくさい にんじん ピーマン こまつな	こめ サラダあぶら でんぷん はるさめ	むぎ さとう こまあぶら
3(火)	むぎいりごはん	牛乳	【ぎょうじょく ひなまつり】 セルフごもくごはんのぐ すましじる ハンバーグ おろしソース ひなまつりゼリー(もも・とうにゅう・りんご)	ほ	707 26.4 22.3 2.1	とりにく ぶたにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ	たけのこ にんじん ごぼう ほうれんそう	しいたけ かんぴょう えだまめ ももりんご	こめ さとう	むぎ サラダあぶら
4(水)	むぎいりごはん	牛乳	ポークしゅうまい にらとはるさめのいためもの どさんこじる		684 27.2 20.7 2.4	ぎゅうにゅう たまご わかめ	みそ ぶたにく ぎゅうにく	にら しいたけ もやし ねぎ	にんじん しょうが とうもろこし にんにく	こめ はるさめ さとう パンこ	むぎ サラダあぶら じゃがいも
5(木)	むぎいりごはん	牛乳	【すきらいこくふくこんだて さかな】 さけのバーベキューソースかけ からしあえ ぶたにくとやさいのうまに	ほ	701 29.4 20.4 1.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	さけ	もやし こまつな たまねぎ しいたけ	にんじん ほくさい ごぼう りんご	こめ サラダあぶら さとう	むぎ じゃがいも でんぷん
6(金)	デニッシュ	牛乳	【みやっごランチ トマト】 チキングラタン ミニサラダ トマトいりようふうたまごスープ	ほ	701 32 24.1 2.3	とりにく ぎゅうにゅう たまご	チーズ ベーコン	ブロッコリー にんじん カリフラワー マッシュルーム トマト	たまねぎ しょうが こまつな パセリ	パン サラダあぶら でんぷん	さとう じゃがいも マカロニ
9(月)	むぎいりごはん	牛乳	【6-1リクエストこんだて】 モロのからあげ いそべあえ とんじる アセロラゼリー		677 28.8 19 2	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	モロ とうふ のり	ほうれんそう こまつな だいこん アセロラ	もやし にんじん ごぼう	こめ サラダあぶら ノンエッグマヨ	むぎ さとう でんぷん
10(火)	むぎいりごはん	牛乳	ブルコギふういためもの かきたまじる		675 27.4 23.3 1.7	ぎゅうにゅう なまあげ ぎゅうにく	ぶたにく たまご	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし こまつな	こめ ごま こまあぶら	むぎ さとう でんぷん
11(水)	むぎいりごはん	牛乳	【6-2リクエストこんだて】 チキンカレー こんにやくサラダ バナラアイス	ほ	706 17.6 18.6 2.3	とりにく ぎゅうにゅう	チーズ かいそう	たまねぎ にんにく とうもろこし	にんじん キャベツ	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも
12(木)	むぎいりごはん	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		661 22.6 20.8 2.3	ぎゅうにゅう こんぶ みそ	とりにく とうふ	ねぎ キャベツ だいこん こまつな	にんじん きゅうり ごぼう	こめ ごま サラダあぶら	むぎ さとう さとう
13(金)	ココアあげパン	牛乳	【6-3リクエストこんだて】 ポークビーンズ ゆでやさい	ほ	696 29.1 25.3 2.2	ココア ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう だいた	たまねぎ えだまめ キャベツ	にんじん トマト こまつな	パン サラダあぶら	さとう じゃがいも
16(月)	ひじきおこわ	牛乳	とりとだいたのみそいため こんさいのすましじる		667 28.2 24.1 2.3	とりにく だいた なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ ひじき	たけのこ にんじん だいこん こまつな	しいたけ ごぼう たけのこ	こめ でんぷん さとう	もちこめ サラダあぶら
17(火)	むぎいりごはん	牛乳	さんまのうめに こんにやくのきんぴら こまつなときのこのごみそしる ヨーグルト	ほ	655 26.9 17.1 2.1	ぎゅうにゅう ちくわ ヨーグルト	さんま みそ	にんじん えだまめ こまつな しそ	ごぼう たまねぎ しめじ	こめ さとう	むぎ サラダあぶら ごま
18(水)	せきはんごましお	牛乳	【そつぎょういわいこんだて】 とんかつ すましじる のりいっぱいサラダ そつぎょういわいクレープ(いちご)	ほ	709 25.6 23.3 2.7	ささげ ぶたにく なまあげ のり	ぎゅうにゅう なると とうにゅう たい	ほうれんそう にんじん たまねぎ	もやし いちご こまつな	もちこめ ごま こまあぶら パンこ	こめ サラダあぶら こめこ
19(木)	そつぎょうしき										
23(月)	むぎいりごはん	牛乳	きびなごカリカリフライ ごまあえ さつまじる		666 25.8 20.8 1.8	ぎゅうにゅう とりにく	きびなご とうふ みそ	こまつな ごぼう だいこん	キャベツ ねぎ	こめ でんぷん さとう さとう	むぎ サラダあぶら ごま じゃがいも
24(火)	むぎいりごはん	牛乳	セルフぶたどん まるやかみそしる とうにゅうデザート(いちごソース)		635 24 17.1 2.4	ぶたにく なまあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ にんじん だいこん こまつな	ねぎ えだまめ ごぼう いちご	こめ さとう	むぎ サラダあぶら
* 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678cal, タンパク質26.5g, 脂質20.8g, 塩分2.1g						
				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)						

卒業・進級おめでとう!

「今だけでなく、これからの長い先も考えた食べ方」を意識し、「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べることを心がけましょう。



主食	ごはん、パン、めん
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
主菜	肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
その他	牛乳・乳製品、果物 (食事とれないときはおやつで)