

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギーたんぱく質			
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちょうしをととのえる		脂質	行事食等		
2	月	白ごはん	照り焼きチキン ほうれん草のナムル 豆腐のみそ汁 	牛乳 とり肉 うすあげ みそ	きぬごしどうふ わかめ	白ごはん ごま かたくりこ ごめこ ごま油 油 じゃがいも	さとう かたくりこ ごま油 じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん ほうれんそう もやし	607 Kcal	23 g	22 g	6年2組8班レシピ	
3	火	すしごはん (減量)	ちらしずし 三味焼き すまし汁 ひなあられ  ひなまつり給食	牛乳 うすあげ たまご さつまあげ	きぬごしどうふ ふかし	すしごはん さとう ごま油 ひなあられ	にんじん 干しいたけ れんこん えだまめ	こまつな にんにく しょうが えのきたけ	595 Kcal	22 g	18 g	ひな祭り給食	
4	水	白ごはん	さばのしょうが煮 青菜のチーズおかか和え 麩と揚げのみそ汁	牛乳 さば みそ チーズ	あつあげ かつおぶし	白ごはん さとう おつゆふ	しょうが ねぎ キャベツ こまつな	にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ	600 Kcal	26 g	20 g		
5	木	白ごはん (減量)	ちくわのお好み揚げ 小松菜の昆布あえ カレーうどん	牛乳 ちくわ 青のり粉 こんぶ	牛肉 うすあげ スキムミルク	白ごはん うどん ごま 油	ごま油 カレールウ てんぷらこ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	668 Kcal	24 g	23 g		
6	金	コッパ パン	きなこ揚げパン ホワイトシチュー  おたのしみ給食	牛乳 きなこ とり肉	スキムミルク	コッパパン 油 さとう じゃがいも	バター こめこ 生クリーム	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー	603 Kcal	26 g	27 g		
9	月	わかめ ごはん	豚肉の生姜焼き もやしの筋肉もりもりスープ	牛乳 わかめ ぶた肉 とり肉	ロースハム	白ごはん 油 さとう かたくりこ	ごま油 はるさめ	にんにく にんじん たまねぎ しょうが	にら もやし コーン	602 Kcal	25 g	19 g	6年1組7班レシピ
10	火	紫黒米 ごはん	マカロニグラタン にんじんグラッセ 野菜スープ 	とり肉 牛乳 ぶた肉 チーズ	スキムミルク	紫黒米ごはん(古代米) マカロニ 油 こめこ	バター さつまいも パンこ	たまねぎ ぶなしめじ にんじん コーン	えのきたけ キャベツ	637 Kcal	24 g	19 g	
11	水	さくら麦 ごはん	大蛇ーハン 揚げぎょうざ 豚汁 ヨーグルト  おはなし給食 「妖怪食堂」	焼豚 牛乳 ギョーザ ぶた肉	うすあげ みそ ヨーグルト	さくら麦ごはん 油	しょうが にんにく こんにゃく にんじん	たまねぎ ピーマン ごぼう だいこん	ねぎ こねぎ	694 Kcal	22 g	28 g	おはなし給食
12	木	白ごはん	あさりのしぐれ煮 大豆とじゃがいものり塩 車ふの卵とじ	牛乳 あさり だいたまご	青のりこ とり肉 しらす干し	白ごはん さとう ごま こめこ	じゃがいも 油 くるまぶ	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ	しらたき こまつな	633 Kcal	28 g	19 g	
13	金	白ごはん	油淋鶏 韓国風きゅうり 具だくさんみそ汁	牛乳 とり肉 みそ のり	ふかし ロースハム こうやどうふ	白ごはん かたくりこ こめこ 油	さとう ごま油 ごま じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが きゅうり	もやし にんじん たまねぎ こまつな	625 Kcal	23 g	25 g	6年3組6班レシピ
16	月	赤飯	とんカツ ケチャップソース マカロニサラダ 紅白すまし汁 お祝いケーキ  卒業お祝い給食	牛乳 ぶた肉 ロースハム ふかし	きぬごしどうふ	赤飯 さとう パンこ 油	てんぷらこ マカロニ 卵なしマヨネーズ お祝いケーキ	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ	糸みつば	693 Kcal	27 g	26 g	卒業お祝い給食
17	火	麦ごはん (増量)	ビーフカレー フルーツラッシー	牛乳 牛肉 チーズ	ヨーグルト スキムミルク	麦ごはん さとう 油 こむぎこ	バター カレールウ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト みかん缶 パン缶 もも缶	755 Kcal	22 g	25 g	
18	水	 卒業式											
19	木	白ごはん	ししゃもフライ 切干だいこんとひじきのごまマヨ和え 豆乳みそ汁	牛乳 豆乳 ひじき ぶた肉	あつあげ みそ 子持ちししゃも	白ごはん てんぷらこ パンこ 油	さとう 卵なしマヨネーズ ごま さつまいも	切り干し大根 にんじん きゅうり コーン	たまねぎ ねぎ	674 Kcal	25 g	26 g	
20	金	 春分の日											
23	月	白ごはん	手作りつくねの甘辛あん ほうれん草のソテー 小松菜と揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆ミート	わかめ ひじき 豆乳 ベーコン あつあげ	白ごはん パンこ さとう かたくりこ	バター ごま	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ	ほうれん草 コーン だいこん こまつな	626 Kcal	30 g	20 g	
24	火	麦バター ライス	チキンパエリア ソパ・デ・アホ チュロス  世界ジオパーク給食 「スペイン」	とり肉 牛乳 ベーコン たまご		麦バターライス オリーブ油 チュロス 油	じゃがいも パンこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン	ピーマン	664 Kcal	21 g	27 g	世界ジオパーク給食

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 3月 平均2.3g

