



日	曜	献立名	血や肉や骨になる(赤)	からだの調子を整える(緑)	熱や力のもとになる(黄)	調味料	栄養価 【各学年ごとに栄養師の基準が違います。1～6年生までの平均値を標記しています】
3	月	【ひなまつり給食】					エネルギー602Kcal
		わかめごはん	わかめ		こめ	塩	たんぱく質 25.9g
		牛乳	牛乳				脂質 15.8g
		かにしゅうまい	かにしゅうまい				塩分 2.4g
		ごま風味あえ		もやし きゃべつ にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ	
		すまし汁	とうふ とり肉 せんだいふ	たまねぎ にんじん こまつな		しょうゆ かつおぶし 塩 酒	
ひなあられ			ひなあられ				
4	火	コッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	イースト 塩	エネルギー609Kcal
		牛乳	牛乳				たんぱく質 26.2g
		いちごジャム			いちごジャム		脂質 20.3g
		マカロニサラダ	ハム	きゅうり にんじん きゃべつ	マカロニ	マヨネーズ 塩 こしょう	塩分 2.2g
		ポトフ	とり肉	にんにく たまねぎ きゃべつ にんじん	じゃがいも	野菜ブイヨン 塩 こしょう しょうゆ	
		くだもの		はるかオレンジ			
5	水	ごはん			こめ		エネルギー585Kcal
		牛乳	牛乳				たんぱく質 25.0g
		肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ にんじん グリンピース 糸こんにゃく	あぶら さとう	しょうゆ 酒 みりん	脂質 16.1g
		白菜のあさづけ		はくさい にんじん きゅうり		塩 しょうゆ	塩分 1.8g
		のりたまふりかけ	ふりかけ				
6	木	みそラーメン	ぶた肉	もやし じゃがいも コーン にんじん にんにく しょうが	こむぎこ あぶら	みそ 塩 中華スープ	エネルギー657Kcal
		牛乳	牛乳				たんぱく質 26.3g
		パオズ	パオズ			しょうゆ	脂質 23.9g
		おかか入りおひたし	かつお節	こまつな はくさい		しょうゆ	塩分 2.4g
7	金	チキンライス	とり肉	コーン たまねぎ にんじん グリンピース	米 バター	ケチャップ 野菜ブイヨン 塩 こしょう	エネルギー628Kcal
		牛乳	牛乳				たんぱく質 22.3g
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー きゃべつ にんじん	あぶら さとう	米酢 塩 こしょう	脂質 19.4g
		野菜とベーコンのスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも	塩 こしょう 野菜ブイヨン	塩分 2.2g
10	月	ごはん			こめ		エネルギー640Kcal
		牛乳	牛乳				たんぱく質 25.4g
		タッチョリム	とり肉	たまねぎ にんにく	あぶら さとう かたくり粉	コチュジャン しょうゆ 野菜ブイヨン	脂質 20.9g
		もやしのラー油あえ		もやし こまつな	ごまあぶら	しょうゆ ラー油	塩分 2.3g
わかめスープ	わかめ なたと だいず	にんじん たまねぎ	ごまあぶら	しょうゆ 野菜ブイヨン 塩			
11	火	コッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	塩 イースト	エネルギー606Kcal
		牛乳	牛乳				たんぱく質 28.2g
		チョコクリーム			チョコクリーム		脂質 16.0g
		ミネストローネ	ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん はくさい にんにく トマト	じゃがいも マカロニ	野菜ブイヨン 塩 こしょう	塩分 2.2g
		きゃべつサラダ		きゃべつ にんじん もやし	あぶら さとう	米酢 塩 こしょう	
12	水	ごはん			こめ		エネルギー621Kcal
		牛乳	牛乳				たんぱく質 25.8g
		ハンサンスー	たまご	きゃべつ もやし	はるさめ さとう ごまあぶら	米酢 しょうゆ	脂質 20.5g
		マーボー豆腐	とり肉 とうふ	ねぎ じゃがいも にんじん にんにく しょうが	さとう かたくり粉 あぶら	ラー油 酒 しょうゆ みそ	塩分 2.1g
13	木	ごはん			こめ		エネルギー635Kcal
		牛乳	牛乳				たんぱく質 23.8g
		メンチカツ・ソース	ぶた肉		パン粉 あぶら	ソース	脂質 21.4g
		のりあえ	のり	こまつな もやし		しょうゆ	塩分 2.4g
打ち豆汁	とうふ うちまめ	こまつな にんじん	じゃがいも	みそ いわし煮干し			
14	金	ポークカレーライス	ぶた肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	こめ あぶら じゃがいも	カレー粉	エネルギー648Kcal
		牛乳	牛乳				たんぱく質 25.1g
		コーンサラダ	ハム	きゃべつ コーン	あぶら さとう	米酢 塩 こしょう	脂質 21.4g
					塩分 2.4g		
17	月	【お彼岸献立】					エネルギー626Kcal
		ごはん			こめ		たんぱく質 24.0g
		牛乳	牛乳				脂質 22.4g
		厚焼きたまご	たまご		さとう	みりん みそ	塩分 2.5g
		きざみこんにゃくの炒め煮	こんにゃく 油揚げ	にんじん いんげん 糸こんにゃく	さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん	
		大根のみそ汁		だいこん こまつな	じゃがいも	みそ いわし煮干し	
ひじきつくだに	ひじきつくだに						
18	火	【卒業お祝い献立】					エネルギー636Kcal
		紫黒米(しこくまい)・ごま塩			こめ しこくまい ごま	塩	たんぱく質 25.1g
		牛乳	牛乳				脂質 16.7g
		いかフライ	いか		パン粉 あぶら	ソース	塩分 2.4g
		おかかあえ	かつお節	こまつな もやし		しょうゆ	
		すまし汁	豆腐 なたと しらたまふ	にんじん たまねぎ こまつな		塩 かつお節 しょうゆ 酒	
おいわいゼリー			おいわいゼリー				
19	水	修了式(給食なし下校)					
20	木	春分の日					
21	金	卒業式					

