

A コ ース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤(血や肉や骨になるもの)		緑(体の調子を整えるもの)		黄(熱や力になるもの)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3/1 (木)	コッペパン チョコレートクリーム 牛乳 ポテトカップグラタン ごぼうサラダ ミネストローネ	839	29.8	豚肉 ベーコン かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 生乳 チーズ 全粉乳	人参 トマト パセリ	ごぼう キャベツ 玉ねぎ 大根 とうもろこし セロリ にんにく	砂糖 小麦粉 じゃがいも マカロニ	ごま油 米サラダ油 ショートニング ココア カカオ マーガリン 植物油		
2 (金)	ポークカレー 牛乳 ブレンオムレツ 小松菜のサラダ	890	33.2	豚肉 かつお風味だし 鶏卵 ホタテエキス かつお節 たら いとより 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ にんにく パイナップル 生姜 大根 りんご ゆず マンゴー バナナ レモン	精白米 精麦 じゃがいも はちみつ	ココナツミルク ごま ココア 植物油 米サラダ油		
5 (月)	◆◆◆早めの卒業祝い献立◆◆◆ 赤飯 ごま塩 牛乳 紅鮭立田揚げ 赤しそ和え すまし汁 お祝いクレープ	895	36.6	かつお・まぐろエキス むろ節 そうだかつお節 紅鮭 豆腐 小豆 鶏肉 さば節 いわし節 かつお節 たら いとより 鶏卵	牛乳 乳製品 ヨーグルト	人参 菜の花	白菜 ねぎ 大根 生姜 もも いちご 赤しそ	もち米 精白米 白玉ふ でん粉	ごま 米白絞油 植物油		
6 (火)	おかめうどん 牛乳 いなりもち 青じそ風味和え 甘夏みかん	811	34.3	鶏肉 油揚げ はたてエキス かつおエキス すけそう いとより ぐち かつお節 かつお・まぐろエキス むろ節 そうだかつお節 さば節 いわし節	牛乳	人参 チンゲン菜 青しそ	ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ 甘夏みかん 梅	小麦粉 餅粉 でん粉 砂糖			
7 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の塩唐揚げ ほうれん草のお浸し 油麩の味噌汁	824	36.3	鶏肉 豆腐 みそ そうだかつお節	牛乳	ほうれん草 人参	白菜 しめじ ねぎ	精白米 精麦 でん粉 里芋 油麩	米白絞油		
8 (木)	食パン スライスチーズ 牛乳 大根とコーンのサラダ シーフードスープ			豆腐 おから	牛乳 脱脂粉乳	人参	マッシュルーム 大根	小麦粉 砂糖	ショートニング		
9 (金)	五目鶏めし 牛乳 野菜と卵の和え物 さつま汁 ココアムース	853	37.6	鶏肉 油揚げ 鶏卵 そうだかつお節 豆腐 みそ 乾燥卵白	牛乳 乳製品 加糖練乳	人参 小松菜	ごぼう しいたけ キャベツ ねぎ レモン	精白米 精麦 砂糖 里芋 こんにゃく はちみつ	米サラダ油 植物油 チョコレート ココア		
12 (月)	麦ごはん 牛乳 県産カジキカツ ほうれん草ののり和え すいとん汁	870	34.7	クロカワカジキ 豚肉 油揚げ 大豆粉 みそ そうだかつお節	牛乳 のり	ほうれん草 トマト	もやし 白菜 ねぎ りんご 玉ねぎ にんにく	精白米 精麦 小麦粉 でん粉	米白絞油 ショートニング		
卒業式											
14 (木)	黒糖パン クリームチーズ 牛乳 ポークウィンナーワインソースかけ 海藻サラダ パンプキンポタージュ	898	36.3	豚肉 ホタテエキス きはだまぐろ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 乳製品 クリームチーズ 昆布 わかめ わかめ 白とさか 昆布エキス	チンゲン菜 かぼちゃ パセリ トマト	玉ねぎ ぶどう にんにく	小麦粉 砂糖 黒砂糖 でん粉 こんにゃく	ショートニング 植物油 ごま 香味油 バター		
15 (木)	チキンライス 牛乳 豆サラダ 肉団子と野菜のスープ みかんヨーグルト	865	35.8	鶏肉 豚肉 背大豆 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト 小松菜	マッシュルーム 玉ねぎ とうもろこし しいたけ グリーンピース もやし ねぎ みかん	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも でん粉 パン粉	バター 米サラダ油 植物油		
16 (金)	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 アーモンド和え 豚汁	864	34.3	さば 豆腐 みそ 豚肉 豆腐 そうだかつお節	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ 生姜 ごぼう 大根 白菜 ねぎ	精白米 精麦 砂糖 里芋 こんにゃく	アーモンド		
19 (金)	麦ごはん 牛乳 野菜かまぼこのパーベキューソースかけ 辛子和え 鶏肉のごま味噌煮	890	38.3	鶏肉 生揚げ うすら卵 みそ たら	牛乳	人参 さやえんどう 小松菜	ごぼう ねぎ 枝豆 にんにく もやし 生姜 りんご とうもろこし	精白米 精麦 こんにゃく 砂糖 でん粉	米サラダ油 ごま 植物油		
1人1食当たりの栄養摂取量		863	35.6	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			塩 分 g	
				25.0	432	3.9	A ₁ μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	3.9
							388	0.91	0.77	41	

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。
※ A B コースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、A B コースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

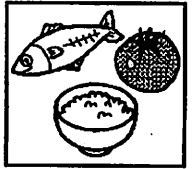
①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



②食べる前に手洗いをを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知り、支えられていることを知ることができましたか？



⑤配ぜんや盛りつけを丁寧にしたり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？

