

日曜日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量			
			あか	みどい	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	おつや力になる	一口メモ			
1	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			586	22.5	318	2.4
		ひなすし	こうやどうふ のり たまご	れんこん にんじん ししいたけ かんぴょう	こめ さとう	三月三日は、ひなまつりです。三日が日曜日なので今日ひなまつり献立にしました。ちらし寿司の上に錦糸卵と刻みのりをちらして食べて下さい。			
		みそけんちんじる	とりこく とうふ みそ	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	じゃがいも ごまあぶら				
		ひなあられ			ひなあられ				
4	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			585	23.2	363	2.6
		しょくパン			パン	今日は、ハンバーグとフレンチポテトのほとんどの人が好きな組み合わせの献立だと思います。この組み合わせでは野菜が摂れないので、スープの中に食物繊維が豊富なきのこを入れました。スープもしっかり食べましょう。			
		いちごジャム			いちごジャム				
		ハンバーグ	とりこく ぶたにく	たまねぎ	さとう じゃがいも あぶら				
		フレンチポテト			あぶら じゃがいも				
		チンゲンサイときのこのスープ	とりこく	チンゲンサイ しめじ ししいたけ えのきだけ	マロニー				
5	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			586	27.1	346	2.3
		むぎごはん			こめ むぎ	今日は、久々の主食・主菜・副菜・汁物がそろった和食の献立です。味付けも塩味・しょうゆ味・味噌味と色々な味を組み合わせました。食べる時は、三角食べを意識して食べましょう。			
		さけのしおやき	さけ		ごま さとう				
		ごまあえ		キャベツ こまつな もやし	さとう ごま				
		みそしる	とうふ わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも				
6	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			548	24.1	331	3.0
		くろパン			パン さとう	6年生は、今日が最後の自校式の給食の焼きそばが食べられる日です。中学になるとセンター給食になるので、めんを揚げてから炒めて作る焼きそばではなくてしまいます。最後の焼きそばをよく味わって食べて下さい。今日は、焼きそばの他に自校式の給食でできないメニューがいくつかあります。お楽しみに			
		やきそば	ぶたにく	キャベツ もやし にんじん しょうが	あぶら ちゅうかめん				
		たまごスープ	たまご	たまねぎ こまつな	でんぷん				
7	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			595	24.0	312	2.7
		チャーハン	ぶたにく	ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	給食のチャーハンは、炒めた具を炊き込んで作るチャーハンです。チャーハンの他にも色々な炊き込みご飯がありますが、炊き込みご飯は焼きそばと同様、自校式給食ならではのメニューです。今日は、チャーハンの上に炒り卵を盛り付けて食べて下さい。			
		はくさいとにくだんごのスープ	とりこく ぶたにく	しいたけ だけのこ にんじん はくさい きくらげ たまねぎ しょうが	はるさめ さとう				
		くだもの		ネーブル					
8	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			608	27.7	599	2.4
		カツサンド	ぶたにく たまご	きゅうり	パン パンこ ごまきこ あぶら	今日は、給食室で一枚一枚パン粉付けして、トンカツを作りました。手作りのトンカツとキャベツをパンにはさんで食べましょう。丸パンには切れ目が入っていないので自分で上手に半分に割って下さい。			
		とうふと小松菜のスープ	とうふ	にんじん しめじ はくさい こまつな					
		ヨーグルト	ヨーグルト						
12	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			621	23.6	361	1.5
		バターライス			こめ バター	今月のカレーは、久々にドライカレーにしました。ドライカレーは、みじん切りにした玉ねぎとトマトから出る水分がなくなるまで、ずっと炒めて作ります。今日も2時間近く炒めて作りました。に越さず食べて下さい。			
		ドライカレー	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト ピーマン しょうが にんにく	あぶら				
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	あぶら さとう				
		はっこうにゅう	はっこうにゅう						
13	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			633	23.1	340	2.0
		あげパン			パン あぶら さとう	6年生は、今日が最後の揚げパンです。一年生から五年生の皆さんも、来年の秋までしばらく揚げパンは、お休みになります。皆さんよく味わって食べて下さい。			
		さつまじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ねぎ	さつままいも				
		くだもの		いよかん					
14	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			712	24.9	324	1.9
		せきはん	あずき		こめ もちこめ ごま	今年度、最後の給食です。少し早いですが、卒業をお祝いして赤飯にしました。赤飯は、小豆から煮て、その煮汁で赤い色を付けています。小豆が苦手な人がいると思いますが、おめでたいご飯なので食べましょう。			
		とりこくのレモンふうみ	とりこく	にんにく しょうが レモン	でんぷん あぶら さとう				
		ポテトサラダ		にんじん きゅうり たまねぎ	じゃがいも さとう マヨネーズ				
		すましじる	とうふ かまぼこ	しめじ こまつな					
		おいおいゼリー			おいおいゼリー				

○ 給食費は、すべて食材料費に使われています。

○ パンの製造過程で卵、オレンジ、牛肉、クルミ、ごま、鶏肉、豚肉、モモ、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

○ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。

○ 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。

○ 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。

○ 都合により献立に変更がある場合があります。

<お知らせ>

\*11日(月)・・・卒業式の総練習のため、給食がありません。

<給食室からのお願いです。>

コロナ感染予防のため、スプーンの提供を中止しているため、箸・スプーンを持参して下さい。