

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
3日 (月)	ごもくずし (たきこみずし、きんしたまご)	あぶらあげ たまご	にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	こめ さとう でんぶん あぶら	607 21.1 409 2.1	3月3日のひな祭りをお祝いし、五目ずしです。ゼリーはひしもちをイメージした3色ゼリーです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにやく だいこん はねぎ	じゃがいも		
	ひなまつりゼリー	とうにゅう	もも ぶどう りんご	さとう		
4日 (火)	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	646 21.4 294 1.9	カレーに入るぶた肉には、体をつくる働きや疲れをとってくれる働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ のり	きゅうり キャベツ	ドレッシング		
	かたぬきレアチーズ	チーズ	いちご	さとう		
5日 (水)	げんまいしよパン キャラメルクリーム			げんまい しよパン キャラメルクリーム	591 27.5 322 2.1	さけはピンク色をしています。が白身魚の仲間です。チーズやマヨネーズを混ぜた外をかけてマヨネーズ焼きを作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのマヨネーズやき	さけ ぎゅうにゅう チーズ		マヨネーズ		
	ちんげんさいのソテー		ちんげんさい とうもろこし	あぶら		
6日 (木)	むぎごはん ふりかけ	だいず まぐろ のり たまご いんげんまめ	まっちゃん	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ でんぶん	605 26.8 394 1.8	6年3組さんが考えてくれた献立です。野菜を多めにし栄養面に気をつけました。苦手な人も食べやすいメニューを選びました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきとうふのちゅうかに	やきとうふ ぶたにく うずらのたまご	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう かたくりこ		
	バンサンスー		きゅうり キャベツ	はるさめ ドレッシング		
7日 (金)	りんごパン		りんご	ロールパン	608 25.2 360 2.5	ミネストローネは、イタリアの家庭料理です。野菜やいも、豆などを煮込んで作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう		
	こふきいも			じゃがいも		
10日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	608 25.3 377 1.8	じゃがいもには、エネルギーになる炭水化物だけでなく、体の調子を整えるビタミンやミネラルも含まれています。
	てづくりふりかけ	ちりめんほし こんぶ かつおけずりぶし		ごま さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	あぶら じゃがいも さとう		
	にびたし	あぶらあげ	こまつな はくさい			
11日 (火)	こめこパン			こめこ ロールパン	614 23.5 325 2.3	ビーフシチューは野菜と牛肉を煮込んで作ります。牛肉は、食べ応えがあるように角切り肉を使います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	あぶら じゃがいも		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃん	さとう		
12日 (水)	チャーハン	やきぶた	しょうが おねぎ	こめ ごまあぶら	599 23.4 325 2.9	料理でいう五目には、いろいろなという意味があります。五目中華スープは肉や野菜をたくさん使います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるまき		キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ	あぶら はるさめ さとう こむぎこ		
	ごもくちゅうかスープ	ベーコン	にんじん たけのこ チンゲンサイ とうもろこし もやし			
13日 (木)	せきはん ごましお	あずき		こめ もちごめ ごま でんぶん	697 25.9 401 2.1	卒業をお祝いした献立です。お赤飯の赤い色には、魔(ま)よけの効果があるとされています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん		
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ			
	すましじる	とうふ わかめ	しめじ えのきだけ ほうれんそう			
おいわいケーキ	にゅうせいひん たまご	いちご	さとう こむぎこ クリーム			

注意!! ※物資の都合により献立を変更する場合があります。
 ※麺類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
 ※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。
 ※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。
 ※栄養価は3・4年生の数値です。

