



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	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		
2日 (月)	ソースかつどん(むぎごはん、ソースカツ、キャベツ)	ぶたにく	キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう パンこ こむぎこ こめこ	615 21.3 331 2.3	6年1組さんが考えてくれた献立です。メインがかつ丼で、足りなくなりやすい栄養をスープで補いました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ えのきだけ ねぎ チンゲンサイ			
	いちごゼリー		いちご	さとう		
3日 (火)	うなたまちらし(ちらしずし、うなぎのかばやき、きんしたまご)	あぶらあげ うなぎ たまご	にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう	こめ さとう でんぶん あぶら	654 25.9 480 2.7	3月3日のひな祭りを祝い、ちらしずしです。ゼリーはひしもちをイメージしたゼリーです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそしる	とうふ みそ	だいこん こまつな はねぎ			
	ひなまつりゼリー	とうにゅう	いちご	さとう		
4日 (水)	りんごパン		りんご	ロールパン	563 26.1 291 2.2	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが			
	こふきいも			じゃがいも		
5日 (木)	チャーハン	ぶたにく	しょうが ねぎ	こめ ごまあぶら	684 19.5 288 2.9	6年2組さんが考えてくれた献立です。中華をテーマにして栄養が偏らないようにしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるまき	ぶたにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	あぶら はるさめ		
	はくさいスープ		はくさい にんじん チンゲンサイ	はるさめ かたくりこ		
6日 (金)	メロンパン			メロンパン	640 32.7 322 2.6	さけはピンク色をしています。白身魚の仲間です。バターをかけてバター焼きを作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのバターやき	さけ		バター		
	チンゲンサイのソテー		チンゲンサイ とうもろこし	あぶら		
9日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	594 20.6 339 1.7	シャキシャキとした食感のチンゲン菜は、彩をよくしてくれます。体の調子を整える働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ	ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ なら しょうが	あぶら でんぶん さとう こむぎこ		
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ なら	あぶら さとう はるさめ		
10日 (火)	とうふときのこのスープ	とうふ	しめじ えのきだけ たまねぎ			
	げんまいパン			ロールパン げんまい	639 24.4 315 2.2	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 チーズ	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			
11日 (水)	チョコクレープ	とうにゅう		あぶら さとうこめココア		
	むぎごはん さけふりかけ	さけ だいず		こめ むぎ ごま さとう あぶら	619 23.8 420 1.7	肉じゃがでは、ぶた肉を使います。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				
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	あぶら じゃがいも さとう		
ツナいりにびたし	まぐろ	こまつな はくさい				
12日 (木)	おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃん	さとう		
	きなこあげパン	きなこ		ねじりがたパン さとう あぶら	620 24.5 377 1.7	きなこは、いった大豆を粉にして作られます。そのため、大豆由来の栄養がたくさん入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポトフ	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ パセリ	じゃがいも		
あまなつみかん		あまなつみかん				
13日 (金)	あじつけにぼし	にぼし		さとう		
	せきはん ごましお	あずき		もちごめ こめ ごま	698 25.5 362 1.8	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				
	とりのからあげ	とりにく	しょうが	かたくりこ あぶら		
そくせきづけ	こんぶ	キャベツ				
おいわいケーキ	みそしる	とうふ みそ	だいこん こまつな えのきだけ はねぎ			
	おいわいケーキ	とうにゅう	いちご	さとう こめこ あぶら		

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、ごま、大豆、りんご等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。

