

日 曜	献 立 名	牛乳	ひとくちメモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を 整える食品	エネルギー たんぱく質 塩分
1 金	ちらし寿司 ししゃものごま天ぷら 大根と豆腐のすまし汁 ひしもちいろいろ 	○	【行事食・ひな祭り】 3月3日のひな祭りにちな んだ献立です。ちらし寿司 とひしもちを取り入れまし た。ひしもちは給食室の手 作りになっています。	油揚げ あなご ししゃも 豆腐 わかめ	米 砂糖 油 小麦粉 でん粉 ごま 米粉	干し椎茸 たけのこ 人参 枝豆 白菜 大根 えのき ねぎ 小松菜 いちご	579 kcal 23.9 g 2.4 g
4 月	チリビーンズチーズドッグ スパイシーポテト 海藻のごまドレサラダ 野菜たっぷり豆乳シチュー	○	数種類の野菜と豆乳を使っ たシチューは栄養満点の一 品です。どんな野菜が入っ ているかわかりますか？	豚肉 大豆 チーズ わかめ とり肉 豆乳	胚芽パン 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま	にんにく 玉ねぎ エリンギ ピーマン もやし 大根 人参 かぶ かぼちゃ しめじ	642 kcal 29.3 g 2.9 g
5 火	麦ごはん さけのごまだれ焼き 菜の花の和え物 のっぺい汁 はるみ	○	菜の花は春に咲く、黄色の 花です。食用として食べる こともできますが、料理に 使う油にもなります。	さけ おかか 豚肉 生揚げ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま 油 じゃがいも	しょうが 菜の花 人参 キャベツ かぶ ごぼう 大根 白菜 えのき ねぎ 小松菜 はるみ	568 kcal 25.5 g 1.6 g
	わかめおにぎり サンドイッチ（ツナマヨ・いちごジャム） ソース焼きそば から揚げ たらのパン粉焼き 菜の花の和え物 のっぺい汁 フルーツ盛り合わせ りんごゼリー	ジ ョ ア	☆6年生☆ バイキング給食	わかめ ツナ 豚肉 とり肉 たら おかか 生揚げ 粉寒天	米 食パン 油 中華麺 マヨネーズ でん粉 小麦粉 オリーブ油 パン粉 砂糖 じゃがいも	きゅうり いちごジャム 人参 玉ねぎ キャベツ しょうが ミニトマト ブロッコリー 白菜 にんにく 菜の花 ねぎ えのき いちご 小松菜 りんご オレンジ マスカット りんごジュース	717 kcal 30.3 g 2.9 g
6 水	ハッシュドポークライス ポテトサラダ ふわふわたまごスープ	○	給食室の大きな釜で煮込ん だハッシュドポークはお肉 や野菜のうま味がたっぷり です。ごはんと一緒にモリ モリ食べましょう。	豚肉 大豆 豆腐 チーズ たまご	米 麦 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも パン粉	しょうが にんにく セロリ 玉ね ぎ マッシュルーム トマト缶 人参 きゅうり コーン キャベツ 小松菜	628 kcal 24.9 g 2.3 g
	わかめおにぎり サンドイッチ（ツナマヨ・いちごジャム） ソース焼きそば から揚げ たらのパン粉焼き ポテトサラダ ふわふわたまごスープ フルーツ盛り合わせ みかんゼリー	ジ ョ ア	☆6年生☆ バイキング給食	わかめ ツナ 豚肉 とり肉 たら おかか 生揚げ 粉寒天 豆腐 粉チーズ	米 食パン 油 中華麺 マヨネーズ でん粉 小麦粉 オリーブ油 パン粉 砂糖 じゃがいも	きゅうり いちごジャム 人参 玉ねぎ キャベツ しょうが ミニトマト ブロッコリー にんにく コーン いちご 小松菜 りんご みかん缶 オレンジ マスカット 梨がジュース	721 kcal 30.9 g 2.9 g
7 木	麦ごはん ごま大豆 鶏の照り焼き 茎わかめと大根の和え物 じゃがいもと厚揚げのみそ汁	○	鶏肉の照り焼きは特製のタ レに漬けて、オーブンで じっくり焼きました。ジュ ーで食べ応えのあるおかず です。	大豆 とり肉 茎わかめ 生揚げ みそ わかめ	米 麦 でん粉 油 砂糖 水あめ ごま ごま油 じゃがいも	しょうが 大根 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ 白菜 えのき 小松菜	587 kcal 25.3 g 2.3 g
	わかめおにぎり サンドイッチ（ツナマヨ・いちごジャム） ソース焼きそば から揚げ たらのパン粉焼き 茎わかめと大根の和え物 じゃがいもと厚揚げのみそ汁 フルーツ盛り合わせ パインゼリー	ジ ョ ア	☆6年生☆ バイキング給食	わかめ ツナ 豚肉 とり肉 たら 茎わかめ 生揚げ みそ 粉寒天	米 食パン 油 中華麺 マヨネーズ でん粉 小麦粉 オリーブ油 パン粉 マーガリン ごま油 砂糖 じゃがいも	きゅうり いちごジャム 人参 キャベツ しょうが ミニトマト ブロッコリー にんにく えのき 玉ねぎ 大根 もやし 白菜 小松菜 りんご オレンジ いちご マスカット パイン缶	716 kcal 29.8 g 3.1 g
8 金	五目チャーハン レバーのガーリック揚げ 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	○	【6年生考案献立】 3月の第1弾は真だくさん の五目チャーハンがメイ ンの中華献立です。人気 のレバーはチャーハンに よく合います。	えび たまご 豚レバー 豆腐	米 麦 油 でん粉 春雨 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが ねぎ 干し椎茸 人参 しょうが にんにく きゅうり もやし たけのこ 白菜 えのき 小松菜 オレンジ	580 kcal 24.7 g 2.3 g
11 月	わかめごはん 厚焼きたまご 小松菜のアーモンド和え じゃがもち汁 りんご	○	じゃがいもを蒸して潰して 作ったじゃがもちは、給食 室の手作りです。じゃがい もと片栗粉で簡単に作るこ とができるのでおうちも試 してみてください。	炊き込みわかめ とり肉 豆腐 たまご 豚肉 油揚げ	米 麦 油 砂糖 アーモンド でん粉 じゃがいも	人参 干し椎茸 ねぎ きゅうり キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ 大根 えのき りんご	616 kcal 25.5 g 2.4 g
12 火	肉うどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のお浸し いちごの蒸しパン	○	【6年生考案献立】第2弾 はお肉がたっぷりのうどん がメインの献立です。デ ザートは、今が旬のいちご を使った蒸しパンです。	豚肉 なると わかめ ちくわ あおのり 豆乳 おかか たまご	冷凍うどん 砂糖 油 小麦粉 ごま	人参 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり もやし ほうれん草 いちご レモン汁	571 kcal 23.8 g 2.4 g
13 水	麦ごはん さばのみそ煮 人参と小松菜のごま和え かぼちゃ入りけんちん汁 はっさく	○	【6年生考案献立】第3弾 は和食の献立です。ごはん がよく進むさばのみそ煮は 人気のメニューで、お魚で も好きな人が多いです。	さば みそ 豆腐 油揚げ わかめ	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが キャベツ 小松菜 人参 もやし ごぼう 大根 えのき かぼちゃ ねぎ はっさく	580 kcal 25.8 g 1.9 g
14 木	ハニートースト めひかりのスパイシーフリッター コーンチャウダー アーモンドマカロニサラダ	○	コーンチャウダーは魚介の うま味がたっぷりのミルク スープです。野菜もたっ ぷりなので、栄養満点です。	めひかり とり肉 豆乳 えび あさり 白いんげん豆 ツナ	食パン マーガリン 砂糖 はちみつ 油 小麦粉 オリーブ油 コーンスターチ マカロニ アーモンド	人参 玉ねぎ エリンギ コーン ｸﾗｰﾌﾞｽﾞ キャベツ きゅうり 小松菜	586 kcal 25.4 g 2.2 g
15 金	麦ごはん 油淋鶏 もやしの中華サラダ 春雨とわかめのスープ 清美オレンジ	○	【6年生考案献立】 最終回は油淋鶏がメインの中華 献立です。ねぎをたっぷり 使ったタレがお肉によく合 います。ごはんも刊利食べ ましょう。	とり肉 豆腐 わかめ	米 麦 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油 春雨 じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく 人参 もやし きゅうり 小松菜 コーン 玉ねぎ 干し椎茸 清美オレンジ	592 kcal 24.4 g 2.0 g
18 月	お赤飯 ぶりのつけ焼き ツナと小松菜の磯和え お祝いすまし汁 せとか 	○	【6年生卒業お祝い献立】 6年生の門出を祝うため、 赤飯やぶりを取り入れた献 立です。卒業式より一足お 先に、給食室からのお祝い です。	小豆 ぶり ツナ のり 豆腐 わかめ	米 もち米 ごま 砂糖 でん粉 じゃがいも	しょうが もやし 人参 小松菜 コーン 白菜 大根 えのき ねぎ せとか	578 kcal 26.7 g 2.2 g
19 火	カレーライス まめ豆サラダ パナナ入りフルーツヨーグルト	○	みんなが大好きなカレーラ イスは、いつも完食のクラ スがほとんどです。カレー と一緒にサラダもしっかり 食べましょう。	とり肉 大豆 ツナ ヨーグルト	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 マーガリン	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 赤パプリカ 枝豆 レモン汁 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 パナナ	625 kcal 22.1 g 1.6 g
21 木	ガーリックライス ポテトコロケ フレンチサラダ ABCスープ デコポン 	○	【リザーブ給食】 なのはな ランチ	とり肉 おから 大豆	米 麦 オリーブ油 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ﾌｪﾌｪﾊﾞｯﾀﾞ加に	にんにく 小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン デコポン	604 kcal 20.9 g 2.4 g
	ガーリックトースト ライスコロケ フレンチサラダ ABCスープ パナナ 	○	【リザーブ給食】 チューリップ ランチ	とり肉 大豆	食パン 油 マーガリン 小麦粉 米 パン粉 砂糖 ﾌｪﾌｪﾊﾞｯﾀﾞ加に	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン 人参 小松菜 パナナ	611 kcal 21.7 g 2.3 g

※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。