



きゅうしょくこんだてひょう



<きゅうしょくもくひょう>
じゅんぴやかたづけを
じょうずにしよう

日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物など)	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱ゆかりの元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 脂質 たんぱく質 食塩相当量
8水	<給食はじまり> はちみつレモントースト	○	とり肉とひよこ豆のスープ キャベツのマカロニサラダ バナナ	飲用牛乳 とり肉 ひよこまめ(乾) ツナ油漬	★食パン ★バター グラニュー糖 オリーブ油 じゃがいも さとう マカロニ 油 三温糖 白ごま	レモン にんにく セロリ にんじん 玉葱 トマト缶詰 キャベツ もやし きゅうり ホールトマト(缶) ★バナナ	578 kcal 24.5 g 20.5 g 1.9 g
9木	まいぼん 麻婆丼	○	ポテトの中華あえ 中華コンソープ	ぶたひき肉 赤みそ 木綿豆腐 飲用牛乳 とり肉 ★たまご	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 じゃがいも 白ごま	干し椎茸 にんじん たけのこ(ゆで) 玉葱 ねぎ ホールコーン えのきたけ クリームコーン缶 こまつな	619 kcal 21.1 g 25.6 g 2.6 g
10金	ごはん	○	ししゃもの南蛮漬 にんじんとツナのあえもの 若竹汁 きよみオレンジ	飲用牛乳 ★ししゃも ツナ油漬 とり肉 木綿豆腐 冷凍わかめ	精白米 粒麦 でん粉 油 三温糖 白ごま(いり) じゃがいも	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな 玉葱 えのきたけ たけのこ(ゆで) 糸みつば 清見オレンジ	559 kcal 18.1 g 24.2 g 2.1 g
13月	カレーライス	○	フルーツヨーグルト ハムと小松菜のサラダ	ぶた肉 飲用牛乳 ロースハム ★ヨーグルト(無糖)	精白米 粒麦 油 じゃがいも ★バター 小麦粉 三温糖 さとう	にんじん 玉葱 エリンギ ★りんご キャベツ こまつな ホールコーン セロリ レモン みかん缶 バイン缶 白桃缶	660 kcal 21.4 g 23.4 g 2.0 g
14火	シーフードピラフ	○	レバーと大豆のマリアナソース ポテトとブロッコリーの セサミサラダ かぶのスープ	ベーコン ★むきエビ ★イカ ツナ油漬 飲用牛乳 ぶたレバー 大豆(国産)	精白米 粒麦 ★バター でん粉 三温糖 油 じゃがいも 白ごま 油	玉葱 マッシュルーム水煮 パセリ にんじん ブロッコリー こまつな ホールコーン キャベツ かぶ	582 kcal 19.2 g 24.8 g 2.4 g
15水	<入学・進級 おめでとう献立> お赤飯	○	さわらのみそづけやき ひじきのあえもの 春のすまし汁 いちご	小豆 飲用牛乳 さわら 白みそ 干ひじき とり肉 木綿豆腐 なると 油揚げ 冷凍わかめ	精白米 もち米 黒ごま 三温糖 油 ごま油 白ごま じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり もやし こまつな 玉葱 たけのこ水煮 えのきたけ いちご	569 kcal 23.0 g 27.0 g 2.0 g
16木	たけのこごはん	○	五目たまご焼き ぶた肉と揚げじゃが芋の炒め煮 大根と白菜のみそ汁 きよみオレンジ	油揚げ 飲用牛乳 とりひき肉 木綿豆腐 ★たまご ぶた肉 みそ	精白米 三温糖 油 じゃがいも つきこんにやく 白ごま	生たけのこ にんじん 干し椎茸 玉葱 さやえんどう だいこん はくさい えのきたけ こまつな ねぎ 清見オレンジ	572 kcal 20.1 g 23.4 g 2.5 g
17金	フィッシュバーガー	○	わかめのごまドレッシングサラダ 春キャベツのトマトスープ でこぼん	ホキ 飲用牛乳 冷凍わかめ ベーコン ぶた肉 ★たまご	★丸パン 小麦粉 パン粉 油 三温糖 白ごま オリーブ油 じゃがいも 中さら糖	もやし だいこん にんじん 玉葱 キャベツ ホールトマト缶 セロリ パセリ テコボン	620 kcal 23.9 g 29.2 g 2.8 g
20月	ごはん	○	生揚げと豚肉のみそ炒め きびなごのカレー揚げ ワンタン入りわかめスープ	ぶた肉 生揚げ 赤みそ 飲用牛乳 ★きびなご 冷凍わかめ	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま油 でん粉 米粉 じゃがいも ワンタンの皮 白ごま	たけのこ(ゆで) 干し椎茸 にんじん もやし キャベツ ねぎ こまつな 玉葱	570 kcal 18.8 g 22.3 g 2.1 g
21火	ホットドッグ	○	フライドポテト 白いんげん豆のクリーム煮 バナナ	ウインナー 飲用牛乳 とり肉 白いんげん豆 調整豆乳 ★調理用牛乳 ★生クリーム ★粉チーズ	★コッペパン 油 じゃがいも 強力粉 さとう コーンスターチ	キャベツ にんじん 玉葱 エリンギ ホールコーン クリームコーン缶 こまつな ★バナナ	593 kcal 25.3 g 24.0 g 2.2 g
22水	ごはん	○	さばのごまだれかけ こまつなのおひたし かきたま汁	飲用牛乳 サバ 油揚げ おかか 木綿豆腐 ★たまご 冷凍わかめ	精白米 粒麦 三温糖 白ごま でん粉 さとう じゃがいも	こまつな はくさい にんじん もやし 玉葱	569 kcal 20.4 g 28.1 g 1.9 g
23木	ごはん	○	とうふとひき肉の小判焼き いそかあえ (キャベツ) 新玉ねぎのみそ汁 美生柑	飲用牛乳 ぶたひき肉 大豆(国産) 木綿豆腐 ★たまご 豆乳 ツナ油漬 おかか もみのり 木綿豆腐 みそ 冷凍わかめ	精白米 粒麦 油 三温糖 パン粉 でん粉 白ごま	玉葱 にんじん こまつな キャベツ もやし 新玉葱 えのきたけ ねぎ 美生柑	601 kcal 20.5 g 26.8 g 1.9 g
24金	<お誕生日給食> とり肉とツナの スバグッティ	○	カリポテトサラダ こまつなドーナツ	とり肉 ツナ油漬 飲用牛乳 ★たまご ★調理用牛乳 豆乳	スバグッティ 油 中さら糖 じゃがいも さとう 白ごま 小麦粉 ★バター	玉葱 にんじん エリンギ ホールトマト缶 トマトジュース キャベツ きゅうり こまつな レモン	622 kcal 23.2 g 23.9 g 2.0 g
27月	ごはん	○	大豆ロック こまつなのからしあえ ごまけんちん汁	飲用牛乳 大豆(国産) ぶたひき肉 おから 干ひじき 冷凍わかめ 油揚げ 木綿豆腐 白みそ	精白米 粒麦 じゃがいも 油 三温糖 小麦粉 パン粉 ごま油 こんにやく 練りごま すりごま	にんじん 玉葱 キャベツ もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	643 kcal 24.4 g 22.5 g 2.6 g
28火	わかめごはん	○	さけの塩こうじ焼き 春野菜の炒め煮 こまつなのみそ汁 美生柑	炊き込みわかめ 飲用牛乳 サケ とり肉 かつお削り節 油揚げ 木綿豆腐 みそ	精白米 粒麦 白ごま 油 こんにやく 三温糖 でん粉	干し椎茸 たけのこ水煮 にんじん ごぼう キャベツ さやえんどう 玉葱 えのきたけ こまつな 美生柑	572 kcal 19.3 g 27.3 g 2.0 g
30木	豚肉と野菜のあんかけ丼	○	五目汁 じゃこと大豆のかわりだれ きよみオレンジ	ぶた肉 焼き竹輪(卵無) 飲用牛乳 生揚げ 凍り豆腐 大豆(国産) ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉 油 さとう 白ごま(いり)	にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ水煮 ねぎ こまつな えのきたけ ねぎ しょうが にんにく 清見オレンジ	581 kcal 18.4 g 24.5 g 2.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は仕入れ等の都合により、変更する場合があります。
今月の平均栄養価 エネルギー：594 たんぱく質：24.9g 脂質：21.4g 塩相当量：2.2g



ご入学・ご進級おめでとうございます！

- ・8日から給食が始まります。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全でおいしい給食を作っていきます。
- ・15日は入学・進級おめでとう献立です。お赤飯でお祝します。
- ・24日はお誕生日給食です。小松菜を入れてドーナツを作ります。4月生まれのみなさん、おめでとうございます。

楽しい給食時間になるように、クラス全員でできまり守っていきましょう。
※給食の食事時間が20分くらいなので、時間内に食べられるようにしましょう。

1年生は、給食にも早く慣れて、楽しい学校生活にしましょう。
※毎日のランチョンマット・ハンカチを忘れずに持ってきてください。

