



日 曜 日	献立名	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
			〈あか〉 血や肉になる	〈きいろ〉 働く力になる	〈みどり〉 体の調子を整える	
2月	♥かまぼこと小松菜のチャーハン レバーと大豆のごまがらめ 白菜とハムの中華サラダ 春雨スープ・清見オレンジ	○	卵 焼き豚 かまぼこ(卵無) 豚レバー 大豆 プレスハム 鶏肉 牛乳	油 米 麦 ラード でん粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋 春雨	生姜 玉葱 ねぎ 小松菜 こねぎ にんにく 白菜 きゅうり 人参 えのき 清見オレンジ	638 29.2 2.5
3火	<桃の節句・ひなまつり> 照り焼きマスのちらし寿司・えのきのすまし汁 ひなまつり寒天	○	油揚げ ます きぎみのり 生揚げ あらははんぺん(卵無) わかめ 粉寒天 調理用牛乳 牛乳	米 麦 砂糖	人参 干椎茸 たけのこ かんぴょう 生姜 グリンピース 大根 玉葱 えのき ねぎ 小松菜 いちご	565 23.9 2.0
4水	★ピスキュイパン・たらとあさりのシチュー ★カミカミサラダ・★バナナ	○	卵 さきいか じゃこ 切りこんぶたら あさり 大豆 みそ 調理用牛乳 豆乳 牛乳	丸パン マーガリン 砂糖 アーモンド粉 小麦粉 油 じゃが芋	大根 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 西洋かぼちゃ ブロッコリー バナナ	635 26.8 2.3
5木	<世界の料理：カナダ> ハムとコーンのピラフ・プーティン イエローピーのスープ・メープルケーキ	○	ロースハム 粉チーズ えんどう豆 卵 豆乳 牛乳	マーガリン 米 麦 油 じゃが芋 米粉 砂糖 メープルシロップ	人参 玉葱 ホールコーン グリンピース キャベツ 小松菜	609 20.2 2.6
6金	ごはん・ごま小松菜のふりかけ 鶏肉と豆腐のつくね揚げ 茎わかめと切干大根の和え物・根菜の味噌汁 いちご	○	おかか 鶏肉 大豆 豆腐 卵 茎わかめ ボンレスハム 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 ごま油 ごま パン粉 油 砂糖 でん粉 さつま芋	小松菜 生姜 玉葱 たら 人参 切干し大根 きゅうり キャベツ もやし 干椎茸 ごぼう 大根 白菜 えのき ねぎ いちご	620 26.4 2.0
9月	五目丼・小松菜のごま和え 大根と竹輪の味噌汁	○	豚肉 生揚げ 焼き竹輪(卵無) みそ 牛乳	米 麦 油 こんにゃく 砂糖 でん粉 ごま じゃが芋 あられ麩	干椎茸 人参 玉葱 キャベツ たけのこ 小松菜 もやし 大根 ねぎ	562 23.4 2.2
10火	ごはん・鯖のサクサク揚げ 人参ともやしの和え物・豆腐のすまし汁	○	さわら 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 上新粉 でん粉 油 ごま じゃが芋	玉葱 人参 もやし 小松菜 しめじ ねぎ	590 23.9 1.9
11水	★野菜たっぷり味噌ラーメン・豚肉しゅうまい もやしとハムの中華和え・ネーブル	○	豚肉 大豆 みそ 豆腐 ボンレスハム 牛乳	中華めん 油 砂糖 マーガリン でん粉 ごま油 しゅうまいの皮 ごま	にんにく 生姜 人参 ホールコーン もやし たら ねぎ 干椎茸 玉葱 切干し大根 れんこん キャベツ ネーブル	558 27.6 2.8
12木	ごはん・生揚げと豚肉の味噌炒め きびなごのカレー揚げ ワンタン入りわかめスープ	○	豚肉 生揚げ みそ きびなご わかめ 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 米粉 じゃが芋 ワンタンの皮 ごま	にんにく 生姜 たけのこ 干椎茸 人参 もやし キャベツ ねぎ 小松菜 玉葱	574 23.3 2.1
13金	ごはん・切干大根の卵焼き 小松菜とえのきのおかか和え 粉ふき芋・白菜と玉葱の味噌汁	○	豚肉 卵 おかか 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 麦 油 砂糖 じゃが芋 ごま	玉葱 人参 干椎茸 切干し大根 葉ねぎ キャベツ えのき 小松菜 白菜 ねぎ	602 25.4 2.0
16月	<郷土料理：宮崎県> とりめし・がね・キャベツとツナの和え物 ざぶ汁・でこぼん	○	鶏肉 豆腐 卵 ツナ かまぼこ(卵無) 牛乳	米 麦 油 こんにゃく 砂糖 さつま芋 小麦粉 ごま	しめじ 人参 グリンピース ごぼう 生姜 キャベツ もやし 大根 デコポン	612 22.5 2.2
17火	ごはん・鯖のごまだれ焼き・菜の花の和え物 のっぺい汁・清見オレンジ	○	鯖 ボンレスハム おかか 豚肉 生揚げ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま でん粉 油 こんにゃく さと芋	生姜 菜ばな 小松菜 人参 キャベツ ホールコーン ごぼう 大根 白菜 えのき ねぎ 清見オレンジ	576 26.8 2.2
18水	<セレクト給食> ★鮭フライバーガー または チキンカツバーガー ★ABCスープ・にんじんとわかめのサラダ ★バナナ	○	鮭 鶏肉 ベーコン わかめ 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 アルファベット マカロニ 油 砂糖	玉葱 人参 えのき 小松菜 もやし きゅうり バナナ	581 25.5 2.4
19木	<春の彼岸> 肉うどん・ししゃものから揚げ もやしのツナ入り和え物・きな粉ばもち	○	豚肉 油揚げ ししゃも わかめ ツナ あずき きな粉 牛乳	うどん 油 でん粉 小麦粉 ごま 米 もち米 砂糖	玉葱 人参 大根 たけのこ しめじ 小松菜 もやし キャベツ	573 27.5 2.2
20金	春分の日					
23月	<卒業・進級祝い献立> 赤飯・エビフライ・もやしの煮浸し じゃが芋と大根のすまし汁・せとが	○	小豆 エビ 豚肉 豆腐 牛乳	もち米 米 ごま 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	もやし 人参 小松菜 大根 玉葱 えのき ねぎ せとが	563 25.5 2.1

\*献立は材料の都合で変わることがあります。

\*病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。

\*エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。

★…6年生のリクエスト給食ランキング  
上位のメニューです。

<3月の給食目標>  
1年間の食生活を振り返ろう