



日・曜	こんだて	赤の食べ物 (血や肉をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力になる)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	熱量kcal/ 蛋白質g/脂質g /食塩g
1(火)	牛乳 ココアあげパン ラビオリのスープ チキンサラダ	ラビオリ、牛乳 ソフトチキン	コッパン、さとう あぶら、ココア	にんじん、パセリ セロリー、キャベツ たまねぎ	634 22.5 23.3 2.2
2(水)	〈ひなまつり献立〉 牛乳 ちらしずし すまし汁 さわらのさいきょうやき 菜の花のからしあえ ひなあられ	きんしたまご、とうふ なると、うずらのたまご さわら、のり、牛乳	ごはん、さとう ひなあられ	にんじん、ほうれんそう なばな、たけのこ しいたけ、えのき キャベツ	683 34.1 19.4 2.1
3(木)	牛乳 パインパン ワンタンスープ ツナサラダ チーズ	ぶたにく、なると ツナ、牛乳、チーズ	コッパン、あぶら ワンタン、さとう マヨネーズ	ほうれんそう、にんじん ドライト、しいたけ、もやし めんま、キャベツ、ねぎ	676 25.4 26.0 2.3
4(金)	牛乳 むぎごはん なっとう キャベツのみそ汁 きんぴらごぼう 豆乳パンナコッタ	なっとう、みそ さつまあげ 牛乳、豆乳パンナコッタ	むぎごはん、あぶら さとう、じゃがいも つきこんにゃく、ふ	にんじん、キャベツ ごぼう、れんこん	621 22.3 17.1 1.6
7(月)	牛乳 ごはん なまあげのちゅうかに おひたし	なまあげ、ぶたにく とりにく、牛乳 うずらのたまご	ごはん、さとう じゃがいも、あぶら ごまあぶら	ほうれんそう、にんじん はくさい、えのきだけ たけのこ、しいたけ	548 23.1 17.2 1.8
8(火)	牛乳 チョコパン ジャーマンポテト はくさいスープ	ベーコン、牛乳 ぶたにく	チョコパン、あぶら じゃがいも バター、ジャム	パセリ、にんじん たまねぎ、はくさい しいたけ	642 20.4 19.6 2.6
9(水)	牛乳 ごはん とん汁 さばのみそに はるか ごましょうゆあえ	さば、とうふ、みそ 牛乳、ぶたにく	ごはん、こんにゃく さといも、あぶら ごまあぶら	にんじん、ほうれんそう だいこん、ねぎ、はくさい えのき、ごぼう、はるか	629 24.8 27.0 1.8
10(木)	牛乳 にくうどん キャベツのピーナッツあえ シューマイ	シューマイ、牛乳 なると、ぶたにく	ソフトめん、あぶら ピーナッツ粉、さとう	にんじん、ほうれんそう キャベツ、ねぎ しいたけ	622 29.0 19.7 2.2
11(金)	牛乳 むぎごはん ハンバーグ コーンサラダ にらのみそ汁	あぶらあげ、みそ ハンバーグ、牛乳	むぎごはん、さとう あぶら	にら、たまねぎ キャベツ、コーン	614 22.6 19.3 2.1
14(月)	牛乳 ごはん はるまき えだまめサラダ かきたま汁 りんごゼリー	はるまき、カニかま とうふ、たまご 牛乳	ごはん、さとう じゃがいもでん粉 あぶら、ゼリー	にんじん、えだまめ コーン、キャベツ たまねぎ、しいたけ	640 17.4 20.6 1.8
15(火)	牛乳 食パン いちごジャム とりのからあげ 春雨スープ カントリーサラダ	とりにく、ぶたにく うずらのたまご 牛乳	食パン、さとう でん粉、ジャム はるさめ、あぶら	にんじん、ほうれんそう きゅうり、キャベツ、レモン だいこん、ねぎ、しいたけ	675 30.2 24.8 2.2
16(水)	牛乳 ごはん さつま汁 すぎこんぶのいためもの ぶりのてりやき	とりにく、あぶらあげ みそ、さつまあげ ぶり、牛乳、こんぶ	ごはん、さといも しらたき、さとう あぶら	にんじん、だいこん、 ねぎ、ごぼう	626 27.2 20.9 2.1
17(木)	牛乳 北海ラーメン ナムル たれつきにくだんご	ぶたにく、なると みそ、ミートボール 牛乳	ちゅうかソフトめん あぶら、さとう ごまあぶら、ごま	にんじん、ほうれんそう キャベツ、ねぎ、もやし コーン	619 27.0 19.5 2.2
18(金)	牛乳 むぎごはん ポークカレー カットパイン コールスローサラダ	ぶたにく、牛乳 チーズ	むぎごはん じゃがいも あぶら	にんじん、たまねぎ セロリー、キャベツ アップルソース、パイン	720 20.0 23.7 2.3
22(火)	牛乳 そぼろごはん もやしのラー油つけ どさんこ汁 アイス	とりにく、いりたまご ぶたにく、みそ、牛乳	ごはん、さとう あぶら、バター アイス	にら、にんじん、コーン えだまめ、キャベツ もやし、ほうれんそう	649 26.3 18.5 2.0
23(水)	<b>修・卒業式</b>				

※ 栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※ 諸般の事情(学校行事・天候不順・給食物価価格の高騰等)により、献立や使用食材が変更になる事がありますので、ご了承願います。

### 3月のめあて「1年間の給食の反省をしよう！」

3月も5・6年生のリクエストメニューを実施します。

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1日(火) ココアあげパン       | 15日(火) とりのからあげ      |
| 3日(木) ワンタンスープ、ツナサラダ | 17日(木) 北海ラーメン、ナムル   |
| 8日(火) ジャーマンポテト      | 18日(金) ポークカレー       |
| 9日(水) さばのみそに        | 22日(火) そぼろごはん、どさんこ汁 |

