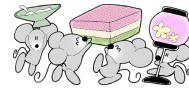
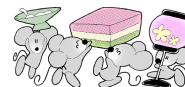




# 3月 給食献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
1 (金)	○	赤飯	ささげ	牛乳			米 もち米	ごま	791	30.0	23.1	2.84	
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	でん粉	大豆油					
		おかか和え	かつお節		小松菜 人参	キャベツ							
		肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	たけのこ 玉葱	しらたき じゃが芋	サラダ油					
		お祝いすまし汁	豆腐 なた	わかめ		玉葱 長葱	きび砂糖						
		アセロラゼリー				アセロラゼリー							
4 (月)	○	白飯		牛乳			米 麦		749	33.7	20.2	2.82	
		鱈フライ	鱈フライ(小麦)					大豆油					
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖						
		カレーきんぴら	豚肉		人参	ごぼう 枝豆	じゃが芋 こんにやく	サラダ油					
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ		玉葱 長葱 白菜	でん粉						
		清見オレンジ				清見オレンジ							
5 (火)	○	メロンパン風トースト		牛乳	牛乳		食パン ミックス粉	バター	775	29.9	31.0	3.01	
		チリコンカン	いんげん豆 豚肉		人参	玉葱 にんにく	砂糖	サラダ油					
		ツナサラダ	ツナ		小松菜 人参	キャベツ	小麦粉	サラダ油					
		小魚		煮干し									
6 (水)	○	長崎ちゃんぽん	みそ かまぼこ	牛乳	にら 人参	キャベツ 生姜 玉葱 にんにく	ちゃんぽん麺(卵)	ごま油 サラダ油	839	30.8	28.3	3.36	
		キャベツとしめじサラダ	いか 豚肉		人参	もやし 干し椎茸	でん粉	サラダ油					
		和風ホットケーキ	うずら卵			キャベツ きゅうり ぶなしめじ	白玉餅 ミックス粉	栗 バター					
		炒り大豆	大豆				砂糖						
7 (木)	○	白飯		牛乳			米 麦		792	32.7	24.0	2.57	
		ししゃもの米粉揚げ		ししゃも			米粉	大豆油					
		キャベツときゅうりの胡麻酢和え				キャベツ きゅうり コーン缶	きび砂糖	ごま					
		ひじきの炒り煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参 さやいんげん	れんこん 干し椎茸	きび砂糖	サラダ油					
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにやく	サラダ油					
		せとが				せとが							
8 (金)		<b>卒業式</b>											
11 (月)	○	カリカリ梅ご飯		牛乳		カリカリ梅ご飯の素	米 麦		773	33.8	22.1	3.42	
		白身魚のチーズ焼き	メルルーサ	チーズ	パセリ			オリーブ油					
		すき昆布サラダ		昆布	人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	春雨 きび砂糖	サラダ油					
		ごま仕立てのみそ汁	みそ 鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう 大根	じゃが芋 こんにやく	ごま サラダ油					
		ヨーグルト		ヨーグルト									
		カシューナッツ				カシューナッツ							
12 (火)	○	胚芽パン		牛乳			胚芽パン		775	31.4	26.5	3.06	
		鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			生姜 にんにく 長葱 りんご缶	でん粉	大豆油					
		磯ポテト		あおさ		レモン果汁	じゃが芋						
		千切り野菜スープ	ベーコン		小松菜 人参	キャベツ 玉葱							
		ナタデココボンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 ナタデココ						
13 (水)	○	白飯		牛乳			米 麦		791	32.1	25.7	2.64	
		鯖のごま味噌焼き	みそ 鯖				砂糖	ごま					
		揚げワンタンサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱	ワンタンの皮	大豆油 サラダ油					
		根菜のみそ汁	油揚げ みそ		人参	ごぼう 大根 長葱	さつま芋						
		でこぼん				でこぼん							
		炒り大豆	大豆										
14 (木)	○	シーフードスパゲティ	いか 豚肉	牛乳	チーズ	人参 ピーマン	玉葱 マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油	748	30.5	26.4	2.62
		カリカリベーコンサラダ	ベーコン		小松菜 人参	キャベツ 玉葱		サラダ油					
		手作りチーズスコーン		チーズ 牛乳			小麦粉 砂糖	バター					
		小魚大豆	大豆	煮干し									



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
15 (金)	○	麻婆豆腐丼	大豆 豆腐 みそ	牛乳 /	にら 人参	生姜 にんにく 長葱	米 麦 でん粉	春雨 きび砂糖	759	31.3	25.2	3.02
		ハンサンスウ	豆みそ 豚肉		人参	きゅうり もやし レモン果汁	春雨 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		中華卵スープ	卵		小松菜	玉葱 白菜	でん粉	ごま油				
		いちご				いちご						
18 (月)	○	カツカレーライス	レンズ豆 豚肉	牛乳 / 牛乳	人参	生姜 セロリー 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉	大豆油 バター	878	32.0	27.0	2.35
		コーンサラダ	鶏肉	チーズ	人参	キャベツ きゅうり コーン缶	パン粉 じゃが芋	サラダ油				
		ひとくちぶどうゼリー				レモン果汁		ゼリー				
		小魚大豆	大豆	煮干し								
19 (火)	○	キムチ炒飯	豚肉	牛乳 /	人参 ピーマン	キムチ	米 麦	ごま油 サラダ油	900	31.1	24.7	3.08
		手作り春巻き	豚肉		人参	生姜 たけのこ 長葱 干し椎茸	小麦粉 春巻きの皮	ごま油 大豆油				
		きくらげの中華あえ				きゅうり もやし きくらげ	春雨 きび砂糖	ごま ごま油				
		トック入り卵スープ	卵		小松菜 にら	玉葱 長葱	トック でん粉	ごま油				
		杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐					
20 (水)	🌸🌸🌸🌸🌸🌸 春分の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸											
22 (金)	🌸🌸🌸🌸🌸🌸 修了式 🌸🌸🌸🌸🌸🌸											

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

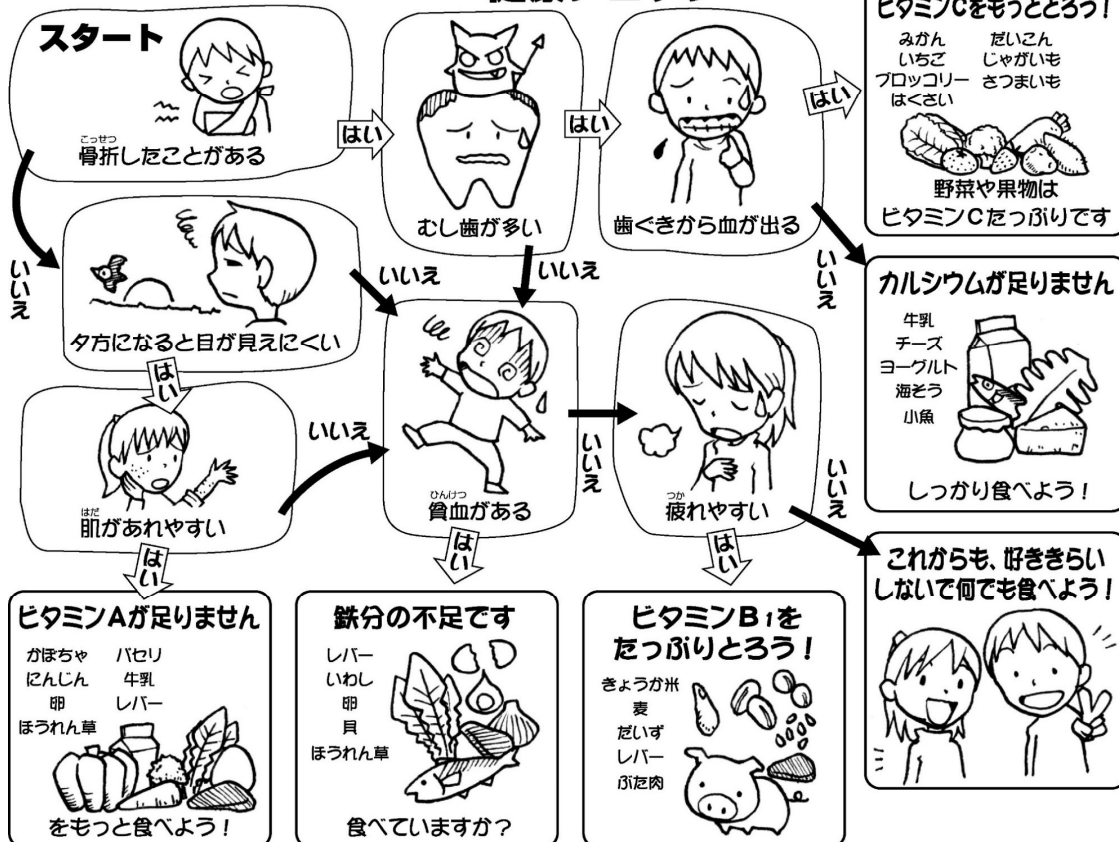
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5グラム未満です。

平均栄養量	797	31.6	25.4	2.90
-------	-----	------	------	------

## 健康を考えて食事をすることができましたか？

「健康チェック」をして、自分の食生活を振り返ってみましょう。健康で過ごすために、毎日よい食生活が送れるように心がけましょう。

### 健康チェック



# 食

## 「食」という字は人を良くすると書きます。

健康なからただは毎日の食事がつくりかます。食べ物は1つのものですすべての栄養がとれるものではないありません。少しづつでもたくさん種類の食品をとることが大切です。自分の健康は自分で維持しましょう！バランスの良い食事、朝食をしっかりとりることが健康につながります。

### 保護者の皆様へ

一年間、白衣の洗濯など、給食へのご協力ありがとうございました。3年生は1日、1・2年生は19日で給食が終了になりますので、お子様が持ち帰りました白衣を洗濯して下さるようお願いいたします。

4月から新しい学年に白衣を引き渡します。古い白衣は交換いたしますが、できる限り修繕して使用していきたいと思っておりますので、洗濯の際、白衣のほころびやボタンの取れているものがありましたら、お手数ですが縫っていただくと大変助かります。どうぞご協力くださいますようお願いいたします。

### 白衣回収日

- \* 3年生 3月 4日 (月)
- \* 1・2年生 3月21日 (木)

