



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名						17歳 - kcal たんぱく質 9g 食塩相当量 9g
					体をつくる食品		体の調子を整える食品		体の熱や力になる食品		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月	ごはん	MILK	減塩献立 ぶり大根 鶏団子みそ汁 ぼんかん	鶏ひき肉、生揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳飲用、ぶり	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、ねぎ、ごぼう、はくさい、えのき、ぼんかん	米、米粒麦、上白糖、塩麩	油	756 kcal 34.1 g 2.4 g
3	火	ひな祭りずし	MILK	桃の節句 利休汁 三色ゼリー	鶏肉、鶏卵、油揚げ、白みそ	焼きのり、牛乳飲用、粉寒天、牛乳調理用、生クリーム	にんじん、さやえんどう、こまつな	干し椎茸、れんこん、かんぴょう、だいこん、ねぎ、いちご	米、上白糖、じゃがいも	油、白ごま、ねりごま	712 kcal 23.8 g 2.5 g
4	水	ナン	MILK	インドの味めぐり お豆のキーマカレー しゃがいのハニースラダ ジョア	豚のき肉、豚バ-チップ、レンズ豆、ひよこ豆	牛乳飲用、粉チーズ、ジョア	にんじん、ホールトマト	にんにく、セロリ、キャベツ、しょうが、たまねぎ、きゅうり	ナン、じゃがいも、マジョ-チップス、小麦粉、はちみつ	油、バター	787 kcal 32.7 g 3.0 g
5	木	ハヤシライス	MILK	旬の柑橘 ごま風味サラダ たんかん	牛もも肉	牛乳飲用	にんじん	にんにく、セロリ、たまねぎ、マヨネーズ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、たんかん	米、米粒麦、小麦粉、上白糖	油、バター、白ごま、練りごま、ごま油	761 kcal 23.6 g 3.0 g
6	金	ごはん	MILK	3年生の学年ベスト3メニュー ヤンニョムチキン 大根のナムル 荳わかめスープ	鶏肉、豚中肉、木綿豆腐	牛乳飲用、くきわかめ	こまつな、にんじん	にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ	米、小麦粉、でんぷん、米粉、はちみつ、上白糖	ごま油、白ごま、油	777 kcal 29.3 g 3.0 g
9	月	ピザトースト	MILK	野菜たっぷり献立 オニオンドレッシングサラダ イタリアンスープ	ベーコン、豚中肉、鶏卵	ピザチーズ、牛乳飲用、粉チーズ	にんじん、ホールトマト、ピーマン、こまつな	にんにく、たまねぎ、マヨネーズ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	無塩パン、じゃがいも、上白糖、マカロニ、生パ-ン粉	油	720 kcal 33.3 g 3.4 g
10	火	かてめし	MILK	東京大空襲 カルシウム強化献立 ししゃもの磯辺揚げ きのこのかさたま汁	油揚げ、凍り豆腐、鶏肉、鶏卵、生揚げ	炊き込み昆布、牛乳飲用、ししゃも、あおのり	にんじん、さやいんげん、こまつな	切干大根、えのき、しめじ	米、もち米、上白糖、つきごんにやく、小麦粉、米粉、でんぷん	油	745 kcal 31.3 g 3.4 g
11	水	かつおと生姜のごはん	MILK	東日本大震災 ひつつみ汁 ホワイトゼリー	かつお、鶏肉、さつま揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳飲用、粉寒天、乳酸菌飲料	こまつな、にんじん	しょうが、だいこん、干し椎茸、りんご缶	米、米粒麦、でんぷん、米粉、三温糖、白玉粉、小麦粉、上白糖	油	741 kcal 28.4 g 2.7 g
12	木	マーボー丼	MILK	柑橘食べ比べ① 小松菜の変わり漬け せとか・ブラッドオレンジ	豚のき肉、豚バ-チップ、赤みそ、豆腐	牛乳飲用	にんじん、こまつな	にんにく、ねぎ、しょうが、干し椎茸、キャベツ、せとか、ブラッドオレンジ	米、米粒麦、上白糖、でんぷん	油、ごま油	750 kcal 32.9 g 2.8 g
13	金	ちゃんぽん風うどん	MILK	柑橘食べ比べ② てりやきまん デコポン・清見	豚中肉、なると、いか、鶏肉、あさり	牛乳飲用	にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、デコポン、清見	冷凍細うどん、上白糖、小麦粉	油、ごま油	730 kcal 33.6 g 2.5 g
16	月	2色揚げパン	MILK	3年生の学年ベスト3メニュー ワンタンスープ ひじきのツナサラダ	きな粉、豚中肉、ツナ缶	脱脂粉乳、牛乳飲用、芽ひじき	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、はくさい、ねぎ、キャベツ、きゅうり、レモン	ミルクパン、グラニュー糖、粉糖、上白糖、ワンタンの皮	油	717 kcal 25.8 g 3.3 g
17	火	しょうゆラーメン	MILK	3年生の学年ベスト3メニュー 青菜と糸寒天の和え物 大学芋	豚中肉、糸削り	牛乳飲用、耐熱糸寒天	にんじん、にら、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ	ラーメン、上白糖、さつまいも	油、ごま油、ごま、黒ごま	736 kcal 28.1 g 2.3 g
18	水	赤飯	MILK	卒業祝い献立 魚のみそ柚庵焼き 野菜のうま煮 こづゆ	ささげ、めかじき、白みそ、豚中肉、鶏肉、ほたてがし、木綿豆腐	牛乳飲用	にんじん、さやいんげん、こまつな	ゆず、しょうが、たまねぎ、干し椎茸、ごぼう、だいこん	米、もち米、上白糖、こんにやく、じゃがいも、赤こんにやく、さといも、たまふ	油、黒ごま、白ごま、油	722 kcal 36.5 g 3.3 g
19	木	卒業式									
20	金	春分の日									
23	月	わかめふりかけごはん	MILK	食生活やマナーを振り返ろう ツナ入り卵焼き 呉汁	ツナ缶、鶏卵、豚中肉、生揚げ、大豆、赤みそ、豆乳	カットわかめ、しらす干し、牛乳飲用	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、だいこん、ねぎ	米、米粒麦、上白糖、じゃがいも	ごま油、白ごま、油	814 kcal 38.6 g 2.9 g
24	火	あんかけチャーハン	MILK	かみかみ献立 スパイシービーンズポテト いちご	豚中肉、鶏卵、大豆	牛乳飲用	にんじん、こまつな	ねぎ、干し椎茸、しょうが、いちご	米、米粒麦、でんぷん、じゃがいも	油、ごま油	730 kcal 28.0 g 2.2 g

★2、23、24日は3年生の給食はありません。(3-5は2日は提供があります。)

★都合により、献立が変更になる場合があります。

ご卒業おめでとうございます



友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの方が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できますよう、いつまでも応援しています。



<3年生のリクエスト給食>
ランクインした献立は
この字体です。