

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	親子丼	○	鶏肉, 高野豆腐, たまご, のり	米, 麦, 砂糖, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, 万能ねぎ	768 kcal
	白菜のおかかあえ	○	かつお節		小松菜, はくさい, にんじん	36.2 g
	さつまい	○	鶏肉, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	油, こんにゃく, さつまいも	ごぼう, にんじん, 小松菜	21.5 g
6組・3年生給食なし						2.9 g
4 月	ちらし寿司	○	鶏肉, 油揚げ, むきえび, のり	米, 麦, 砂糖	にんじん, ごぼう, れんこん, かんぴょう, 干しいたけ, さやえんどう	720 kcal
	石狩汁	○	生鮭, 白みそ, 赤みそ	こんにゃく	しょうが, にんじん, 大根, ぶなしめじ, 小松菜	34.2 g
	三色豆あられ	○	大豆	砂糖		19.7 g
ひなまつり献立						2.8 g
5 火	ご飯	○		米, 麦		732 kcal
	ぶりの照り焼き	○	ぶり	砂糖, でんぷん	しょうが	33.2 g
	切り干し大根の含め煮	○	油揚げ, 大豆	油, 糸こんにゃく, 砂糖	切干大根, にんじん, さやいんげん	25.2 g
3年生給食なし						2.1 g
6 水	きなこ揚げパン	○	きな粉	油, ミルクパン, 砂糖		717 kcal
	ワンタンスープ	○	鶏肉	油, 干しワタ	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, もやし, しょうが, 小松菜, ねぎ	29.7 g
	せとか	○			せとか	27.7 g
						2.4 g
7 木	ご飯	○		米, 麦		802 kcal
	ヤンニョムチキン	○	鶏肉	油, でんぷん, はちみつ, 砂糖, ごま	しょうが, にんにく	35.1 g
	じゃこおひたし	○	ちりめんじゃこ		もやし, にんじん, キャベツ, 小松菜	28.7 g
中華コーンスープ			鶏肉, 豆腐, たまご	でんぷん	クリームコーン, コーン缶, ねぎ, 小松菜	2.8 g
8 金	カレーライス	○	豚肉	米, 麦, 油, バター, 薄力粉, じゃがいも, はちみつ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶	821 kcal
	ミモザサラダ	○	たまご	油	にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	26.8 g
	ホワイトゼリー	○	寒天, カルピス		みかん缶	27.3 g
						2.2 g
11 月	キムチチャーハン	○	豚肉, 大豆, たまご	米, 麦, 油	にんにく, しょうが, ねぎ, はくさいキムチ, ピーマン	745 kcal
	中華ポテトサラダ	○	ツナ	じゃがいも, ごま, 砂糖, 油	キャベツ, きゅうり, 枝豆	30.7 g
	五目スープ	○	鶏肉, 豆腐	油	にんじん, 小松菜, ねぎ	29.0 g
						3.0 g
12 火	みそラーメン	○	豚肉, 白みそ, 赤みそ, 豆みそ	中華めん, 油, ごま, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 小松菜, コーン缶, ねぎ	748 kcal
	根菜チップス	○		油, さつまいも	にんじん, れんこん, ごぼう	27.4 g
	いちご	○			いちご	24.1 g
						2.8 g
13 水	わかめごはん	○	わかめ	米, 麦, ごま		756 kcal
	ジャンボ揚げぎょうざ	○	豚肉, ひじき	油, ぎょうざの皮, でんぷん, 薄力粉	しょうが, にんにく, キャベツ, ねぎ, にら	27.0 g
	野菜のナムル	○		油, 砂糖, ごま	もやし, 小松菜, にんじん	24.6 g
春雨スープ			鶏肉	油, 春雨, ごま	にんじん, もやし, えのきたけ, 小松菜	2.2 g
14 木	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	米, 麦, 油, ごま, でんぷん	ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, もやし, にら, レモン汁	735 kcal
	めか玉スープ	○	鶏肉, 豆腐, めかぶわかめ, たまご		にんじん	32.3 g
	はるか	○			はるか	24.0 g
						2.8 g
15 金	ジャンバラヤ	○	鶏肉, レンズ豆	米, 麦, 油	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, トマト缶	777 kcal
	ABCマカロニスープ	○	豚肉	じゃがいも, マカロニ	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, コーン缶, 小松菜	26.6 g
	アップルパイ	○	たまご	冷凍パイシート, グラニュー糖	りんご	24.3 g
						2.6 g
18 月	赤飯	○	小豆	米, もち米, 黒ごま		836 kcal
	鮭の粕漬け焼き	○	白鮭, 白みそ	砂糖		40.9 g
	のり和え	○	のり		にんじん, もやし, 小松菜	26.4 g
すまし汁			鶏肉	生ふ	大根, にんじん, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	2.9 g
アイスクリーム			アイスクリーム			
21 木	胚芽パン	○		胚芽パン		781 kcal
	ラザニア	○	豚肉, チーズ	マカロニ, 油, バター, 薄力粉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, パセリ	34.5 g
	コールスローサラダ	○		油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン缶, 玉ねぎ	32.1 g
						2.9 g
22 金	わかめうどん	○	鶏肉, 油揚げ, わかめ, なた	冷凍うどん	にんじん, 大根, ぶなしめじ, 小松菜, ねぎ	719 kcal
	メヒカリの唐揚げ	○	メヒカリ	油, でんぷん		31.8 g
	さつま芋のバター醤油煮	○		さつまいも, 砂糖, バター, ごま		23.1 g
						3.0 g

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	今月の栄養価平均
830 kcal	761 kcal
31.1 g	31.9 g
23.1 g	25.6 g
2.5 g	2.7 g



今月はリクエストの多かったメニューをたくさん取り入れました。3年生の皆さんは中学校を卒業したら、給食を食べることがなくなる人がほとんどだと思うので、味わって、楽しんで食べてもらえたら嬉しいです！！
これから先も食べることは一生続きます。私たちの体は食べたものでつくられていきます。今までの給食を通して、栄養バランスだけでなく、地域の食文化、日本の伝統的な食事、食を通しての人の交流など、様々なことを感じ、学ぶ事ができたでしょうか。これからも、食べることを大切にして、元気に夢に向かって進んでいってほしいと願っています。