

日	牛乳	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	一口メモ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
3月		憲法記念日						
4火		みどりの日						
5水		こどもの日						
6木	○	五目おこわ 丸ごとわかめスープ 若草団子	油揚げ 牛乳 生わかめ 茎わかめ めかぶわかめ 豆腐 絹ごし豆腐 きな粉	米 麦 もち米 油 砂糖 油 白玉粉 上新粉 砂糖	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん ねぎ よもぎ	『こどもの日』にちなんで、中華ちまきに似た五目おこわを取り入れました。若草団子は、よもぎを練り込んで作りました。季節の風味を楽しんでください。	738 kcal 29.2 g 19.6 g 2.8 g	
7金	○	ご飯 さばの有馬焼き からしあえ みそ汁	牛乳 さば 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 麦 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 えのきたけ ねぎ	「有馬焼き」とは、山椒の入ったタレに漬けて焼いた料理のことです。これは昔、有馬が山椒の産地だったことに由来するようです。山椒にはピリッとした辛みがあります。	748 kcal 33.5 g 21.3 g 2.7 g	
10月	○	ナン キーマカレー マセドアンサラダ オレンジゼリー	牛乳 鶏ひき肉 大豆 粉チーズ	ナン 油 バター 小麦粉 はちみつ じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉ねぎ トマト缶 きゅうり キャベツ オレンジジュース みかん缶	ヒンディー語で「キーマ」は細切れ肉やひき肉を表します。鶏ひき肉と大豆、みじん切りにした野菜を煮込んで作ります。インドのパン「ナン」と一緒に提供します。	751 kcal 29.6 g 29.6 g 2.9 g	
11火	○	親子丼 ごま酢あえ のっぺい汁	卵 のり 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	干しいたけ にんじん 玉ねぎ 万能ねぎ キャベツ もやし 小松菜 大根 ねぎ	「のっぺい汁」は具だくさんの汁物です。漢字では「濃餅汁」と書きます。とろみのついた汁が餅のようであることからこの名前がついたと言われています。	792 kcal 33.2 g 19.3 g 3.1 g	
12水	○	クリームソーススパゲッティ レモンドレッシングサラダ パイナップル	ベーコン 鶏肉 えび 牛乳 粉チーズ 生クリーム 牛乳	生パスタ 油 バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ もやし キャベツ きゅうり にんじん レモン汁 パインアップル	クリームソーススパゲッティのスパゲッティは、いつもと違う平打ち麺タイプの生パスタを使用します。クリームソースとの相性抜群です。	790 kcal 29.8 g 29.8 g 2.9 g	
13木	○	ご飯 鮭の塩麹焼き 切り干し大根の含め煮 どさんこ汁	牛乳 しろさけ 油揚げ 大豆 豚肉 白みそ	米 麦 油 糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも バター	切干大根 にんじん さやいんげん しょうが にんにく もやし コーン缶 ねぎ 小松菜	塩麹は、米麹と塩を混ぜ合わせて発酵させて作る調味料です。酵素の働きで肉や魚を柔らかくする効果があります。塩味だけでなく甘味と旨味もある、万能調味料です。	742 kcal 35.9 g 17.9 g 2.4 g	
14金	○	ひじきチャーハン 春巻き 五目スープ	豚肉 ひじき 卵 牛乳 豆腐	米 麦 油 ごま 春巻きの皮 春雨 砂糖 でんぷん 小麦粉	にんにく 赤ピーマン パセリ しょうが たけのこ 干しいたけ なら にんじん 小松菜 ねぎ	ひじきにはおなかの調子を整えてくれる食物繊維や、成長に欠かせないカルシウム、ヨウ素などが豊富に含まれています。そんなひじきを使ったチャーハンです。	804 kcal 29.0 g 28.8 g 3.0 g	
17月	○	菜めし ひじき入り卵焼き お浸し 石狩汁	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 かつお節 生鮭 白みそ 赤みそ	米 麦 油 ごま 砂糖 こんにゃく	小松菜 にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが 大根 ぶなしめじ	石狩汁は、北海道の郷土料理「石狩鍋」を汁物に仕立てた料理です。鮭とさまざまな野菜を煮て、味噌で味付けします。鮭や野菜のおいしさが詰まっています。	747 kcal 33.7 g 20.8 g 3.2 g	
18火	○	チーズトースト 鶏肉と豆のトマト煮 アスパラサラダ	プロセスチーズ 牛乳 白いんげん豆	食パン 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 キャベツ アスパラガス コーン缶	アスパラガスは、3月～6月くらいが旬の野菜です。アスパラガスから発見されて命名されたアミノ酸「アスパラギン酸」には、疲労回復効果があります。	745 kcal 30.4 g 29.2 g 3.1 g	
19水	○	みそラーメン 根菜チップス メロン	豚肉 白みそ 赤みそ 八丁みそ 牛乳	中華めん 油 ごま でんぷん じゃがいも さつまいも	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 ごぼう メロン	根菜チップスは、じゃがいも、さつまいも、にんじん、ごぼうを薄くスライスして揚げます。塩こしょうだけのシンプルな味付けですが、野菜の甘味が感じられます。	855 kcal 30.2 g 25.5 g 3.0 g	
20木	○	昆布ご飯 豆あじの南蛮漬け むらくも汁	昆布 鶏若鶏肉ひき肉 牛乳 豆あじ 豆腐 卵	米 もち米 油 砂糖 油 でんぷん	にんじん しょうが ねぎ 玉ねぎ 小松菜	豆アジはマアジの稚魚です。丸ごと食べられるようにカリッと揚げて、甘酸っぱいたしを絡めます。「南蛮」という名前は、唐辛子や葱を使った料理に多いです。	745 kcal 33.1 g 23.0 g 3.2 g	
21金	○	ご飯 のりの佃煮 豚肉とじゃがいものみそ煮 黄金おひたし	牛乳 刻みのり 豚肉 赤みそ 卵	米 麦 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごぼう 玉ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん 小松菜 キャベツ	のりの佃煮は、のりに調味料を合わせて給食室で手作りします。黄金（こがね）おひたしは、黄金色の炒り卵が乗ったおひたしです。	803 kcal 29.1 g 18.6 g 2.9 g	
24月	○	アスパラとベーコンのピラフ 豆腐ナゲット コーンスープ	ベーコン 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 牛乳	米 麦 油 バター でんぷん じゃがいも コーンスターチ	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン缶 アスパラガス しょうが クリームコーン パセリ	豆腐ナゲットは、鶏ひき肉と豆腐をこねて作ります。こねて一つ一つ丸めて揚げるので手間がかかりますが、調理員さんが心を込めて作ってくれます。	828 kcal 29.6 g 24.7 g 2.5 g	
25火	○	ハヤシライス ツナサラダ ヨーグルトゼリー	豚肉 牛乳 ツナ ヨーグルト	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 レモン汁 キャベツ きゅうり コーン缶 みかん缶	ハヤシライスは、ホールのトマト、赤ワイン、ウスターソース、トマトケチャップ、デミグラスソースなどで味付けします。トマトの旨味と甘味が溶け込んでいます。	888 kcal 28.1 g 26.6 g 2.3 g	
26水	○	ご飯 さわらの西京焼き 筑前煮 すまし汁	牛乳 さわら 西京みそ 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん れんこん 生しいたけ たけのこ さやいんげん ぶなしめじ ねぎ	西京焼きは、魚や肉を、西京みそなどの調味料に漬けて焼いた料理です。西京みそは京都のみそで、塩分が少なめで甘味があります。	755 kcal 34.2 g 19.6 g 2.5 g	
27木	○	マーボー豆腐丼 チンゲンサイのスープ 小玉すいか	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 麦 油 でんぷん	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ にんじん ねぎ なら えのきたけ 玉ねぎ チンゲン菜 小玉すいか	すいかといえば夏のイメージですが、小玉すいかは4月下旬～6月が旬です。糖度が高く皮が薄いのが特徴です。皮の際までおいしく食べられます。	770 kcal 30.6 g 20.5 g 3.1 g	
28金	○	ミルクパン バーベキューチキン 青のりポテトビーンズ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 大豆 青のり ベーコン	ミルクパン 砂糖 でんぷん じゃがいも 油	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン缶 小松菜	青のりポテトビーンズは、小さく切ったじゃがいもと大豆を揚げて、青のりと塩で味付けします。大豆はかみ応えがあるのでよくかんで食べましょう。	717 kcal 32.2 g 30.5 g 2.8 g	
31月	○	和風カレーうどん じゃこお浸し 大学芋	豚肉 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	冷凍うどん 油 でんぷん さつまいも 砂糖 水あめ 黒いりごま	にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	さつまいもにはビタミンCや食物繊維、カリウムなどが豊富です。ビタミンCは熱に弱いですが、さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいです。	749 kcal 28.0 g 23.0 g 2.8 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	今月の栄養士の平均
830 kcal	776 kcal
31.1 g	31.1 g
23.1 g	23.8 g
2.5 g	2.8 g