



日	曜日	献立名	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	ひとこと
1	金	ご飯 豆腐となめこのみそ汁 鮭ザンギ コーンとキャベツのサラダ	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 鮭 ささみ水煮 わかめ	米 強化米 三温糖 でんぶん 小麦粉 サラダ油	なめこ だいこん もやし おろし生姜 おろしにんにく ホールコーン きゃべつ	3日はひなまつり
4	月	ご飯 スープ 混ぜ込みビビンバ オムレツ	牛乳 なんと 豚肉 みそ わかめ オムレツ ベーコン	米 強化米 三温糖 米油 ごま油 いりごま	玉ねぎ ちんげん菜 もやし 生しいたけ 白菜キムチ おろしにんにく にんじん ほうれん草	ビビンバの具を混ぜて 食べて下さい。 辛いのが苦手な人は、 量を調節してね!
5	火	食パン 手作りりんごジャム 千切り野菜スープ グラタン 鶏肉のマーマレードやき	牛乳 ベーコン スキムミルク シュレットチーズ 榊前昆布 鶏肉	食パン マカロニ さつまいも 無塩バター じゃがいも 三温糖 コーンスターチ	しめじ きゃべつ にんじん だいこん おろしにんにく 玉ねぎ マーマレード りんご すりおろしりんご	5日りんごジャムは センターで作ります。 すりおろしりんごに 三温糖を混ぜ煮詰め、 りんごのみじん切りを 加え、コーンスターチで とろみを出します。 少量なので上手に盛り つけてください。
6	水	炊き込みご飯 みそ汁(大根とえのき) 炭火焼きさんまのそれぞれ 白菜のおかかあえ	牛乳 ひじき 鶏肉 みそ こんぶ さんま炭火焼き 糸削り	米 麦 米油 三温糖 いりごま	ごぼう かんぴょう だいこん えのき 生しいたけ はくさい もやし にんじん	
7	木	野菜醤油ラーメン あっけし極みるく ごぼうサラダ	極みるく 豚肉 チャーシュー なんと うずら卵 カニかま	パックラメン 米油 マヨネーズ	メンマ にんじん もやし はくさい ほうれん草 きゃべつ おろしにんにく ごぼうサラダ	
8	金	わかめご飯 春雨スープ 鶏の唐揚げ(コンソメ味) チーズサラダ	牛乳 卵 なんと ベーコン わかめ 鶏肉 ダイスターチ	米 強化米 でんぶん 上新粉 春雨 サラダ油	玉ねぎ 生しいたけ きゅうり きゃべつ ホールコーン	11日今年度2回目の スープカレーです。 前回は少し辛くてス パシーだったかも しれませんが、今回は 辛さをひかえます。 辛さ好きには物 足りないかもしれませ んが、食べてくだ さい。
11	月	ご飯 スープカレー 元気ヨーグルト	牛乳 鶏肉 うずら卵 元気ヨーグルト	米 強化米 じゃがいも 無塩バター サラダ油	かぼちゃ なす にんじん 玉ねぎ きゃべつ おろしにんにく	
12	火	横割れ丸コッペパン かぼちゃ入りシチュー ハンバーグ トマトサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 生クリーム ハンバーグ	横割れ丸コッペパン 三温糖 さつまいも 無塩バター	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ トマト パタピア	13日はセレクト給食 です。今回は6:4 でとんかつの方が多 くいました。ご飯の 上にフライを乗せ野 菜をかけてスタミナ ライスにして食べて ください。とんかつ もエビフライもどち らか選んだ方を2個 ずつです。
13	水	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 スタミナ風 セレクト(とんかつorえびフライ)	牛乳 豆腐 わかめ みそ こんぶ 豚肉 エビフライ	米 強化米 サラダ油 小麦粉 パン粉(乾・生) 三温糖 ごま油 でんぶん	玉ねぎ にんじん はくさい たけのこ 冷凍いんげん	
14	木	混ぜ込みミート 玉子スープ コロケ 森高アイス 麦茶	豚肉 ひきわり大豆 グリーンピース 卵 わかめ コロケ 森高アイス	スパゲティ 無塩バター オリーブ油 サラダ油	玉ねぎ にんじん おろし生姜 おろしにんにく 生しいたけ ダイストマト	念願叶い森高アイス 初登場! 中学3年生は今日が 最後の給食です。 9年間ありがとうございました。
15	金	ご飯 みそちゃんこ風 鶏肉のバーベキューソースかけ ほうれん草ののり和え	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 みそ こんぶ のり 油揚	米 強化米 乾パン粉 三温糖 しらたき 米油	長ねぎ りんごピューレ なら おろし生姜 おろしにんにく 大根 白菜 にんじん ごぼう ほうれん草 もやし レモン汁	中学校の卒業式で す。おめでとう!
18	月	ご飯 すり身汁 トマト肉じゃが さばみそ煮	牛乳 すり身団子 みそ こんぶ 豚肉 さばみそ煮	米 強化米 じゃがいも 米油 三温糖	だいこん にんじん 長ねぎ ダイストマト 冷凍いんげん 玉ねぎ	20日で今年度の給食 は終了です。この1 年間で少しでも苦 手な給食は食べられ ましたか?また来年度 美味しい給食を、調 理員一同頑張っ て作っていくのでよ しくお願いま す!!
19	火	ご飯 スープ 酢鶏 厚焼き玉子焼き	牛乳 鶏肉 厚焼き玉子焼き 豆腐	米 強化米 でんぶん 三温糖 サラダ油 さつまいも	きゃべつ にんじん 玉ねぎ ちんげん菜 ピーマン パプリカ 生しいたけ	
20	水	ご飯 せんべい汁 豚肉の生姜焼き サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ささみ水煮 こんぶ	米 強化米 かやきせんべい 	まいたけ にんじん ごぼう 大根 長ねぎ もやし 玉ねぎ 干しいたけ おろし生姜 ホールコーン きゃべつ	小学校の卒業式で す。おめでとう! 23日から春休みで す。「早寝・早起 き・朝ご飯」を守 つてね

()は基準量です。

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	636 (530)	696 (640)	758 (750)	822 (820)
たんぱく質 g	25.6 (20)	27.8 (24)	30.0 (28)	32.2 (30)

都合により献立・材料等が変更する事
がありますので、ご了承ください。