

日	曜日	献立表	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
3	月	ご飯 ハヤシ 梅おほかあえ	牛乳 豚肉 スキムミルク 糸削り 生クリーム	米 強化米 ジャがいも パター	にんじん 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム トマト りんごピューレ にんにく しょうが キャベツ もやし	この時期に初めて給食を提供します。温かいものは温かく。冷たいものは冷たく提供出来るようにします。
4	火	横割れ丸コッペパン かぼちゃ団子スープ フィッシュポーション トマトサラダ タルタルソース	牛乳 鶏肉 スキムミルク 生クリーム 白身魚	横割れ丸コッペパン さつまいも バター 三温糖 サラダ油	にんじん 玉ねぎ トマト レタス	パンにフィッシュポーションをはさんでタルタルソースをつけて食べてください。
5	水	ご飯 きのこけんちん汁 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう	牛乳 豚肉 豆腐 みそ こんぶ 鶏肉	米 強化米 つきこんにやく 米油 三温糖 ごま油 ごま	だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう 干しいたけ しめじ えのきだけ にんにく	
6	木	まぜこみミート アメリカンドッグ フルーツ白玉	森高牛乳 豚肉 ひきわり大豆 アメリカンドッグ	スパゲティ パター オリーブ油 サラダ油 グラニュー糖 冷凍白玉	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パイン みかん フルーツM i x グリーンピース	今日のアメリカンドッグはグラニュー糖をまぶしました。皆さんは砂糖派? ケチャップ派?
7	金	ご飯 たまごとわかめのスープ 野菜マーボー ぎょうざ 小袋しょうゆ	牛乳 たまご わかめ 豚肉 みそ	米 強化米 三温糖 でん粉 ごま油 米油	玉ねぎ 生しいたけ なす にんじん だいこん 長ねぎ しょうが にんにく	ぎょうざは小2個、中3個になります。しょうゆをつけて食べてください。

8日(土)から17日(月)まで、給食はお休みになります。

18	火	ご飯 キャベツと油揚げのみそ汁 鶏肉のレモンペッパー焼き トマト肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 鶏肉 豚肉	米 強化米 ジャがいも 三温糖 米油	キャベツ にんじん トマト 玉ねぎ いんげん	
19	水	ご飯 鶏汁 さんまのトマトかけ 大根と豚肉のいためもの	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ こんぶ さんま 豚肉	米 強化米 ジャがいも 米油 こんにやく オリーブ油 三温糖 つきこんにやく	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ はくさい 玉ねぎ トマト しょうが	翔洋高校で作られた、さんまの水煮缶詰(150缶)を使います。玉ねぎとトマトを使いマリネ風にします。
20	木	焼きそば メンマ入り野菜スープ スコッチエッグ 小袋ケチャップ	森高牛乳 豚肉 ひきき 鶏肉 なると スコッチエッグ	焼きそば 米油	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ ピーマン はくさい メンマ 干しいたけ	木曜は地場産牛乳の日です。紙コップに分けてください。飲んでください。
21	金	ご飯 たまごとエビボールのスープ 酢鶏 アップルクォーター	牛乳 たまご エビボール 鶏肉	米 強化米 でん粉 サラダ油 米油 さつまいも 三温糖	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん ピーマン パプリカ 生しいたけ アップルクォーター	酢鶏は酢豚の鶏肉バージョンです。給食ではパイナップルは入れていませんが、入れた方が美味しいのでしょうか?
24	月	ご飯 いもとわかめのみそ汁 とんてき 野菜いため	牛乳 わかめ みそ こんぶ 豚肉	米 強化米 ジャがいも 三温糖 米油	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ	少しでも、野菜を食べるように心がけましょう! 脂っこいものばかり食べていると、血液がドロドロ口になってしまいますよ。
25	火	背割りコッペパン コーンチャウダー ハンバーグ パタピア	牛乳 ベーコン スキムミルク	背割りコッペパン ジャがいも バター 三温糖	ホールコーン にんじん 玉ねぎ パタピア	毎日の野菜を少しでも給食でおぎなえるのならば、思い、なるべく形・味をかえて提供しています。
26	水	ご飯 野菜カレー 牛乳もち入りフルーツあえ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 強化米 ジャがいも パター 米油 でん粉 三温糖	かぼちゃ なす にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ フルーツM i x パイン みかん チャツネ	牛乳もちは牛乳とでんぷんを加熱しながら練って作ります。飲み込みず、ちゃんとかんで食べてください。
27	木	シーフードスパゲティ コーンとささみのサラダ 大学いも あつけし極みるくあいす 麦茶	ベーコン えび いか 鶏肉 わかめ あつけし極みるくあいす	スパゲティ オリーブ油 パター さつまいも サラダ油 ざらめ ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム ホールコーン もやし 乾燥パセリ	大学いもは小2個、中3個になります。あいすがですが、サラダも残さず食べてね。
28	金	ご飯 中華スープ まぜこみビビンバ ゼリーあえ	牛乳 たまご ベーコン 豚肉 みそ	米 強化米 でん粉 三温糖 米油 ごま油 ごま	ホールコーン 干しいたけ 長ねぎ はくさいキムチ にんにく もやし にんじん ほうれん草 パイン みかん フルーツM i x	混ぜ込みビビンバは、ちよっぴり辛いので、少しずつご飯に混ぜて食べてください。
31	月	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 さばのみぞれ煮 うま煮	牛乳 豆腐 わかめ みそ こんぶ さば 鶏肉 高野豆腐	米 強化米 こんにやく 米油 三温糖	玉ねぎ だいこん にんじん たけのこ ごぼう 生しいたけ えだまめ	

今月の栄養価 ()は基準量及び推奨量です。

	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	631 (530)	688 (650)	759 (780)	831 (830)
たんぱく質 g	23.9 (21.8)	26.0 (26.8)	28.4 (32.2)	30.8 (34.2)

都合により献立・材料等が変更する事がありますので、ご了承くださいませよう、お願いいたします。