



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価(小)		栄養価(中)				
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー		エネルギー				
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質			
2 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ						
	あんかけもち		ふたにく		にんじん こまつな	はくさい たけのこ しいたけ しょうが	もち さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	687	19.4	863	23.4		
	米粉入り春巻き		ふたにく		にんじん	たまねぎ	こむぎこ こめこ はるさめ	あぶら						
	春雨ときゅうりの酢の物			わかめ		きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら						
3 (火)	ちらしずし	牛乳		ぎゅうにゅう	にんじん キヌサヤ	れんこん しいたけ ごぼう	こめ さとう	ごま						
	菜の花のすまし汁		とうふ はんぺん		ほうれんそう なのはな	えのき			578	24.6	725	29.7		
	ぶりの照り焼き		ぶり			しょうが	さとう でんぷん							
	野菜のおひたし				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう							
ひなあられ						ひなあられ								
4 (水)	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ							
	ラビオリのトマトスープ		ベーコン		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	ラビオリ		589	26.8	721	31.9		
	タンドリーチキン		とりにく	ヨーグルト		しょうが								
	キャベツとしめじのごま和え				にんじん	キャベツ しめじ	さとう	ごま ねりごま						
5 (木)	コッペパン	牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン							
	きのこことベーコンのミルクスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム コーン			583	29.7	735	37.0		
	ポークチャップ		ふたにく			たまねぎ	さとう でんぷん							
	ゆでキャベツ					キャベツ								
6 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ							
	筑前煮		とりにく あつあげ ちくわ		にんじん インゲン	ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ れんこん	じゃがいも さとう		603	26.3	746	32.1		
	スタミナ納豆		なっとう とりにく		ねぎ	しょうが	さとう	ごまあぶら						
	白菜のごま和え				にんじん	はくさい もやし	さとう	ごま						
9 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ							
	チキンカレー		とりにく		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも はちみつ	カレーウ あぶら	589	22.4	728	27.0		
	カラフルサラダ(ツナ)		ツナ		パプリカ	キャベツ きゅうり コーン レモン	さとう	オリーブオイル						
10 (火)	赤飯	牛乳	あずき	ぎゅうにゅう			こめ							
	紅白すまし汁		はんぺん		こまつな	えのき たまねぎ			674	26.9	821	31.9		
	とりのからあげ		とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら						
	レモン和え				にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう							
	卒業デザート						ゼリー							
11 (水)	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ							
	大根と豆腐のみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん			524	20.9	626	24.0		
	きんぴらオムレツ		たまご		にんじん	ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま						
	ほうれん草のごま和え				ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま						
12 (木)	くろざとうパン	牛乳		ぎゅうにゅう			くろざとうパン							
	味噌ラーメン		やきふた ふたにく みそ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ラーメン	ごまあぶら	580	25.3	791	33.3		
	コーンしゅうまい		とうふ		にんじん	コーン たまねぎ	こむぎこ まんぷん パンこ さとう							
	豆入りサラダ		ミックスビーンズ		キャベツ	えだまめ	さとう	あぶら						
13 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ							
	豚肉と大根のべっこう煮		ふたにく あつあげ さつまあげ		にんじん インゲン	だいこん こんにゃく	さとう		614	22.8	775	27.7		
	愛のコロッケ		ぎゅうにく				パンこ じゃがいも さとう	あぶら						
きゅうりのカリカリづけ					きゅうり	さとう	ごまあぶら							
16 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ							
	かきたま汁		たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき	でんぷん		579	26.7	713	32.2		
	さばの竜田揚げ		さば			しょうが	でんぷん	あぶら						
	ブロッコリーのごま和え				ブロッコリー		さとう	ごま						
17 (火)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ							
	ワンタンスープ		ふたにく		にんじん チンゲンサイ	しいたけ もやし	ワンタン	ごま ごまあぶら	573	25.3	704	30.9		
焼き肉		ふたにく みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ りんご しょうが	さとう ごま								
18 (水)	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ							
	アルファベットスープ		ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ じゃがいも		662	27.2	823	33.4		
	ミートローフ		ぎゅうにく ふたにく たまご	チーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ	パンこ							
	りんごのサラダ					キャベツ きゅうり りんご	さとう	あぶら						
19 (木)	はちみつパン	牛乳		ぎゅうにゅう			はちみつパン							
	オニオンスープ		ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ			595	22.9	761	28.5		
	ふしめんグラタン		とりにく	ぎゅうにゅう チーズ		たまねぎ マッシュルーム	ふしめん こむぎこ	マーガリン						
ミニトマト				ミニトマト										
23 (月)	わかめごはん	牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ							
	みそけんちん汁		とりにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん ぶかねぎ		ごまあぶら	585	23.8	723	28.8		
	タラのごまだれ		タラ			しょうが	さとう でんぷん	あぶら ごま						
	梅肉和え					キャベツ きゅうり えだまめ ねりうめ	さとう	ごま						

**おはせ** 《お家の方へ》献立の食材は天候などによって変更する場合があります。 3月の給食費の引き落としは23日ですので、ご確認をお願いします。  
 いつも毎週火曜日が「麦ごはん」の日ですが、3月は毎週水曜日を「麦ごはん」の日に変更しています。  
 3月19日(金)は地元産特別栽培レベルのミニトマトを使用する予定です。  
 《小学6年生の皆さんへ》3月5日(木)のコッペパンは小学6年生のみ揚げパンを提供します。(コッペパン・きなこ・さとう・あぶら)