

日	曜	牛乳	こ ん だ て	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	夕食でもにおぎなって欲しい食品
				赤の食品 ちやくやほねのもとになる	黄色の食品 ねつやちからのもとになる	緑の食品 からだのちようしをととのえる			
2	月	○	◎☆千草うどん えびの天ぷら さつまいも天 くだもの	牛乳 油揚げ えび かまぼこ 豚肉 卵 みそ (かつお節)	うどん 小麦粉 さつまいも 油	たけのこ にんじん 乾しいたけ 絹さや くだもの	618	29.0	種実類
3	火	○	★6年生お別れ給食！ひな祭りメニュー！ ★かにちらしずし とん汁 ★◎ひなゼリー	牛乳 かに 豚肉 卵 豆腐 油揚げ 粉寒天 みそ 生クリーム (かつお節)	米 こんにやく じゃがいも さとう 油	ごぼう 大根 にんじん かんぴょう 長ねぎ きゅうり いちご バイン缶 桃ジュース	638	24.1	緑黄色 野菜類
4	水	○	焼きカレーパン ボルシチ くだもの	牛乳 豚肉 卵 豚挽き肉 ベーコン 生クリーム (とりがら)	胚芽パン 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも 油 バター	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが トマトピューレ くだもの	620	26.3	小魚類
5	木	○	ごまごはん ◎えびたまシューマイ にらと豆腐のスープ くだもの	牛乳 豆腐 えびすり身 豚肉 豚挽き肉 うずら卵 (かつお節)	米 しゅうまいの皮 片栗粉 さとう ごまごま油 油	玉ねぎ にら しょうが にんじん 長ねぎ 乾しいたけ くだもの	643	27.0	乳 類
6	金	○	チキンピラフ ポテトスープ ミルクゼリーピーチソース	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉寒天 (とりがら)	米 じゃがいも さとう 油 バター	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん マッシュルーム 桃缶 レモン果汁	639	24.0	豆 類
9	月	○	◎えびたまどんぶり わかめスープ くだもの	牛乳 鶏肉 えび かまぼこ 豚肉 豆腐 卵 わかめ (かつお節・豚骨)	米 さとう ごま 油	たけのこ 玉ねぎ しょうが にんじん 長ねぎ グリーンピース くだもの	653	27.7	いも類
10	火	○	ごはん イカのチリソース あっさりナムル 豆腐スープ	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 (かつお節)	米 片栗粉 さとう ごま ごま油 油	にんじん にんにく しょうが 白菜 ほうれんそう もやし 乾しいたけ 長ねぎ 小松菜	624	27.5	海藻類
11	水	○	しらすわかめごはん 肉じゃが 野菜スープ	牛乳 白す干し わかめ 豚肉 ハム (とりがら)	米 突きこんにやく じゃがいも さとう ごま 油	玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ コーン ピーマン	624	21.6	魚介類
12	木	○	ごまと青豆のごはん 白身魚のごまみそだれ 大根の中華風あえ ◎あられ麩のみそ汁	牛乳 青大豆 メルルーサ みそ (かつお節)	米 もち米 ごま 片栗粉 さとう あられ麩 油 ごま油	大根 長ねぎ ほうれんそう きゅうり	646	25.9	緑黄色 野菜類
13	金	○	◎手作りベーコンエピパン 白いんげん入りトマトシチュー くだもの	牛乳 ベーコン いんげん豆 卵 豚肉 生クリーム (とりがら)	小麦粉 さとう じゃがいも 油 バター	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく トマトピューレ くだもの	618	23.0	小魚類
16	月	○	こぎつねごはん まぐろの照焼き 野菜のごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 油揚げ めかじき餅 豚挽き肉 豆腐 わかめ みそ (かつお節)	米 じゃがいも さとう ごま 油	キャベツ 小松菜 しょうが にんじん 長ねぎ ほうれんそう グリーンピース	667	31.7	きのこ 類
17	火	○	こんぶごはん えびチリ豆腐 小松菜スープ	牛乳 昆布 えび 豆腐 油揚げ 豚肉 ベーコン 鶏肉 (とりがら)	米 突きこんにやく 春雨 片栗粉 さとう ごま油 油	ごぼう 小松菜 たけのこ 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん にんにく しょうが 白菜 乾しいたけ	643	28.4	卵 類
18	水	○	五目あんかけ焼そば うずら卵そえ じゃこの和風サラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 うずら卵 (とりがら)	蒸し中華めん 片栗粉 さとう ごま油 油	たけのこ 玉ねぎ にんじん にんにく グリーンピース さやいんげん キャベツ 白菜 もやし 乾しいたけ	642	26.8	いも類
19	木	●	★おたんじょうお祝い給食！ ◎ハムカツバーガー 中華スープ ★お楽しみデザート(チーズケーキ) くだもの	牛乳 ハム いか 豚肉 豆腐 卵 クリームチーズ (豚骨)	胚芽パン 小麦粉 パン粉 さとう ごま油 油 バター	キャベツ しょうが たけのこ にんじん 長ねぎ 白菜 くだもの	706	31.6	種実類
20	金	○	シーフードカレーライス わかめサラダ くだもの	牛乳 いか 鶏肉 えび わかめ (とりがら)	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう ざらめ 油 バター	大根 玉ねぎ にんじん りんご にんにく しょうが きゅうり くだもの	701	22.9	豆 類
23	月	○	★卒業・進級お祝いメニュー！ ☆赤飯 鶏肉の唐揚げ 中華風きゅうり すまし汁 ★フルーツパフェ	牛乳 ささげ 豆腐 なると 鶏肉 生クリーム (かつお節)	米 もち米 片栗粉 さとう ごまごま油 油	長ねぎ にんにく きゅうり ほうれんそう いちご 桃缶 バイン缶	671	25.1	魚介類

*学校行事・食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。 ☆季節のこんだて ◎新こんだて ★行事等によるこんだて

3月のおもな食材の使用予定産地 (厳選して使用します)

食材	チンゲン菜	キャベツ	鶏肉	にんじん長ねぎ	大根	にんにく	しょうが	もやし	玉ねぎ	ほうれん草	さやいんげん	乾しいたけ	柑橘類	かつお節	にら	じゃがいも	豚肉	いか
産地	静岡	愛知	宮崎	千葉	神奈川	青森	高知	栃木	北海道	埼玉	沖縄	鹿児島	愛媛	鹿児島	茨城	長崎	群馬	北海道

*生乳予定地・・・千葉県・北海道・岩手県・秋田県・青森県

児童1人1回当たり平均栄養摂取量

<低学年は0.9倍高学年は1.1倍の栄養価になります>

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学校(中学年)	647	26.4	21.6	353	2.2	251	0.42	0.54	38	4.2	3.2
秋の陽小平均	647	26.4	21.6	353	2.2	251	0.42	0.54	38	4.2	3.2
摂取基準	640	24	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

～今月の献立より～

今年度最後の月となりました。お楽しみをたくさんいれました。

★行事等による献立

- ・6年生お別れ給食・ひな祭りメニュー！(3日)・・・3日は「桃の節句」です。いり卵、かに、きゅうりの三色が美しい「かにちらしずし」桃のゼリーを作り、生クリーム、いちご、パインをトッピングした「ひなゼリー」を作ります。1～5年の教室に6年を招いて会食します。
- ・おたんじょうお祝い給食！(19日)
～3月生まれのみなさん～お待たせしました！
胚芽パンズパンに、ハムカツとポイルキャベツをはさんだ「ハムカツバーガー」、お楽しみデザートは手作り「チーズケーキ」です。
牛乳コーヒーで乾杯！

- ・卒業・進級お祝いメニュー！(23日)・・・給食最後の日！
「赤飯」「鶏肉の唐揚げ」で卒業と進級をお祝いします。最後の
お楽しみデザートは「フルーツパフェ」です。
- ◎新しいこんだて
- ・千草うどん(2日)・・・みそ味のつけうどんです。具は豚肉、
たけのこ、しいたけ、人参、油揚げ、かまぼこがはいります。
- ・えびたまどんぶり(9日)・・・えびの入った親子どんぶり風です。
- ・手作りベーコンエピパン(13日)・・・ベーコンの入った手作り
パンです。
- ★6年生には、「卒業バイキング給食」を実施します。
クラス毎に・・・
9日(月)(1組)・11日(水)(2組)です。

