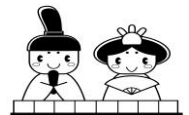


| 日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | 材料名と主なはたらき | | | 栄養価 I初キー たんぱく質 |
|----------------------------|----|--|----|--|--|--|----------------------|
| | | | | 体の組織をつくるもの <1群・2群> | 体の調子を整えるもの <3群・4群> | エネルギーとなるもの <5群・6群> | |
| 2 | 月 | スパゲッティミートソース りんごドレッシングサラダ | ○ | 牛乳 大豆 豚肉 粉チーズ | にんにく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム ホールトマト りんご キャベツ コーン 小松菜 赤ピーマン | スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 バター 油 三温糖 砂糖 | 813 29.7 |
| 3 | 火 | 五目ちらし・鶏肉のみそ焼き はんぺんのすまし汁 桃ゼリー | ○ | 牛乳 たまご えび あなご はんぺん 鶏肉 みそ 刻みのり アガー | にんじん れんこん 干し椎茸 絹さや 大根 ねぎ 水菜 白桃 | 米 油 砂糖 ごま油 三温糖 | 802 40.5 |
| 4 | 水 | 中華おこわ・春雨サラダ 大根とわかめのスープ くだもの | ○ | 牛乳 焼き豚 豚肉 豆腐 ハム わかめ | にんじん 筍 干し椎茸 ねぎ グリーンピース 大根 もやし きゅうり くだもの | もち米 米 ごま油 三温糖 ごま 春雨 油 砂糖 | 811 27.1 |
| 5 | 木 | ★きなこ揚げパン ツナドレサラダ かぼちゃのシチュー・くだもの | ○ | 牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ ツナ きな粉 | 玉葱 にんじん マッシュルーム かぼちゃ カリフラワー キャベツ 小松菜 きゅうり くだもの | コッペパン 油 砂糖 バター 小麦粉 三温糖 | 829 28.9 |
| 6 | 金 | じゃこわかめごはん・おひたし ちくわの二色揚げ(青のり・桜えび) えのきたけのみそ汁 | ○ | 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 豆腐 みそ 油揚げ 竹輪 たまご 青のり さくらえび かつお節 | えのき ねぎ 小松菜 菜の花 白菜 にんじん | 米 油 小麦粉 | 798 34.9 |
| 9 | 月 | ★ポークカレー 福神漬け 海藻サラダ | ○ | 牛乳 豚肉 海藻 | しょうが にんにく 玉葱 にんじん りんご きゅうり キャベツ 大根 福神漬け | 米 大麦 油 ざらめ糖 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 じゃが芋 | 840 25.8 |
| 10 | 火 | チーズホットドッグ ジャーマンポテト マカロニスープ・くだもの | ○ | 牛乳 ウインナー チーズ 豚肉 ベーコン | パセリ にんにく 玉葱 にんじん キャベツ ほうれん草 くだもの | コッペパン マカロニ じゃが芋 油 | 745 28.3 |
| 11 | 水 | 海鮮あんかけチャーハン きゅうりと青菜のナムル くだもの | ○ | 牛乳 焼き豚 たまご えび いか | ねぎ しょうが 干し椎茸 グリーンピース チンゲン菜 赤ピーマン もやし きゅうり にんじん 小松菜 にんにく くだもの | 米 ごま油 油 砂糖 春雨 ごま 片栗粉 | 750 32.4 |
| 12 | 木 | ひじきと舞茸のごはん 茶碗蒸し さつま汁 | ○ | 牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ なると えび たまご ひじき | にんじん まいたけ 絹さや かぶ 干し椎茸 筍 みつば | 米 油 さつま芋 砂糖 | 790 36.1 |
| 13 | 金 | ピピンパ トックスープ くだもの | ○ | 牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 かまぼこ たまご | しょうが にんにく ねぎ ぜんまい にんじん ほうれん草 大豆もやし 白菜 くだもの | 米 大麦 油 三温糖 片栗粉 ごま トック(もち) ごま油 | 854 35.3 |
| 16 | 月 | 丸パン・★イタリアンハンバーグ バジルドレッシングサラダ かぶとほたてのシチュー | ○ | コーヒ-牛乳 豚肉 おから プロセスチーズ たまご 鶏肉 帆立 生クリーム 脱脂粉乳 粉チーズ 牛乳 | 玉葱 にんにく ホールトマト にんじん かぶ グリーンピース キャベツ ブロッコリー | 丸パン パン粉 オリーブ油 小麦粉 バター 油 砂糖 三温糖 | 829 37.3 |
| 17 | 火 | 赤飯・魚の塩焼き 小松菜のすまし汁 ★抹茶豆乳プリン | ○ | 牛乳 ささげ 豆腐 イサキ 豆乳 生クリーム アガー 小豆 | 干し椎茸 にんじん 小松菜 ねぎ | もち米 米 ごま 砂糖 | 859 38.6 |
| 18 | 水 | ★ジャージャー麺 フルーツヨーグルト | ○ | 牛乳 豚肉 みそ ヨーグルト 生クリーム | もやし きゅうり しょうが 干し椎茸 筍 にんじん ねぎ 玉葱 みかん 桃 バインアップル | 中華麺 油 ごま油 ごま油 片栗粉 砂糖 | 871 32.6 |
| 19 | 木 | ごはん・揚げ鶏のピリ辛ソース 野菜のごま酢和え 豆腐とわかめのみそ汁・くだもの | ○ | 牛乳 豆腐 わかめ ねぎ 油揚げ みそ 鶏肉 | ねぎ しょうが にんにく 水菜 にんじん キャベツ くだもの | 米 油 片栗粉 三温糖 ごま 砂糖 小麦粉 | 868 33.9 |
| **卒業式のため 給食はありません** | | | | | | | |
| 23 | 月 | バターロール・チキンドリア ジュリエンスープ くだもの | ○ | 牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン | 玉葱 にんじん マッシュルーム コーン 玉葱 セロリー キャベツ くだもの | バターロール 米 バター 三温糖 小麦粉 | 876 32.0 |
| 24 | 火 | たこめし・吉野汁 もやしのごまだれサラダ くだもの | ○ | 牛乳 油揚げ たこ 鶏肉 豆腐 豚肉 みそ | にんじん ごぼう 筍 もやし 干し椎茸 大根 小松菜 ねぎ きゅうり しょうが にんにく くだもの | 米 もち米 油 三温糖 こんにゃく くず粉 練りごま ごま ごま油 砂糖 | 808 36.4 |
| | | | | | | 今月の平均 | 学校給食摂取基準(12~14歳) |
| | | | | | | 821kcal 33.1g | 820kcal 25~40g |

食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

～ 献立より ～

- 3日 ひな祭り ひな祭り(桃の節句)にちなんで、五目ちらしと桃ゼリーを提供します。
- 17日 卒業祝い 3年生の卒業をお祝いして、お赤飯です。



リクエスト給食

先月に引き続き今月も皆さんから寄せられたリクエストを盛り込んだ献立になっています。
献立表のうち、★印がついたものが特にリクエストが多かったメニューです。