



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 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>	
1	水	キムチ丼 ブロッコリーの中華サラダ 杏仁豆腐フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 ポンレスハム 粉寒天 コチュジャン (だし:鶏がら)	人参 ニラ ブロッコリー ニンニク しょうが 干し椎茸 もやし 竹の子 白菜キムチ 葱 ミカン缶詰 パイン缶詰	米 麦 三温糖 デンプン 上白糖 サラダ油 ごま油 練りごま	790 24.8
2	木	ご飯 生揚げのハンバーグ 青のりポテト 野菜の味噌汁	○	牛乳 豚肉 生揚げ 卵 油揚げ 青のり 味噌 (だし:さば節)	小葱 人参 大根 キャベツ ゴボウ 葱	米 麦 デンプン 上白糖 米サラダ油	782 29.3
3	金	ちらし寿司 鮭の照り焼き 辛子和え 沢煮焼 ピーチゼリー	○	牛乳 鶏肉 卵 えび 鮭 油揚げ きざみのり アガー (だし:削り節)	人参 菜花 三つ葉 干し椎茸 枝豆 しょうが キャベツ もやし ごぼう 竹の子 ピーチジュース	米 上白糖 三温糖 米サラダ油	734 35.2
6	月	昆布ご飯 魚の変わりソース 野菜のおかか和え すりごま味噌汁	○	牛乳 鶏肉 真鱈 木綿豆腐 油揚げ 味噌 きざみ昆布 (だし:かつお節)	人参 小松菜 干し椎茸 ごぼう キャベツ もやし 玉葱 大根 葱	米 上白糖 三温糖 米サラダ油	885 32.4
7	火	揚げパン(きなこ) ポークピーンズ くるみのサラダ いちご	○	牛乳 きなこ 豚肉 大豆 (だし:鶏がら)	人参 トマトピューレ パセリ 胡瓜 キャベツ しょうが ニンニク 玉葱 イチゴ	ねじりパン 上白糖 三温糖 じゃがいも 薄力粉 くるみ パター 米サラダ油	793 29.1
8	水	韓国風焼き肉丼 わかめスープ ナムル	○	牛乳 コチュジャン 豚肉 鶏 肉 木綿豆腐 わかめ (だし:鶏がら)	人参 ニラ 小松菜、ニンニク しょうが 竹の子 玉葱 葱 もやし えのきたけ	米 麦 上白糖 三温糖 でん粉 練りごま ごま油 ごま	769 30.5
9	木	子ぎつねご飯 まさご揚げ 野菜のごま酢和え もずくのすまし汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ レンズ豆 もずく 絞豆腐 木綿豆腐 しらす干し (だし:かつお節)	人参 小松菜 えのきたけ しょうが キャベツ もやし 玉葱 葱	米 麦 上白糖 三温糖 米サラダ油 ごま油 すりごま	771 31.2
10	金	ドライカレー マスタードサラダ リンゴのケーキ	○	牛乳 豚肉 卵 (だし:豚骨)	人参 ピーマン ニンニク トマトピューレ しょうが 玉葱 胡瓜 もやし キャベツ ホールコーン りんご リンゴジュース	米 麦 上白糖 薄力粉 米サラダ油 パター	920 28.8
13	月	エビピラフ ワカサギのケチャップ和え オニオンドレサラダ ジュリエンスープ	○	牛乳 むきえび ベーコン わかさぎ (だし:鶏がら)	人参 小松菜 赤ピーマン パセリ 玉葱 グリンピース キャベツ とうもろこし セロリー	米 麦 上白糖 でん粉 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも パター オリーブオイル	774 24.8
14	火	練馬スパゲッティ 豆とウィンナーのトマトスープ 抹茶豆乳プリン	○	牛乳 ツナ ウィンナー 小豆 アガー インゲン豆 調整豆乳 刻みのり 生クリーム (だし:かつお節 鶏がら)	大根 人参 トマト缶詰 ニンニク 玉葱 キャベツ セロリー	スパゲッティ 上白糖 オリーブオイル 米サラダ油	788 29.8
15	水	親子丼 白菜のポン酢和え じゃがいもと生揚げの味噌汁	○	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 生揚げ 味噌 (だし:厚削り さば節)	三つ葉 小松菜 人参 玉葱 しめじ 白菜 ゆず 葱	米 麦 上白糖 三温糖 米サラダ油 じゃがいも 突きこんにゃく でん粉	770 31.9
16	木	赤飯 サワラの幽庵焼き ごま和え けんちん汁 清美オレンジ	○	牛乳 ささげ サワラ 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 (だし:削り節)	人参 小松菜 ゆず もやし ごぼう 大根 葱 干し椎茸 清美オレンジ	米 餅米 上白糖 三温糖 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも ごま	775 35.0
** 17日(金) 卒業式のため 給食はありません**							
21	火	ピザトースト カラフルサラダ パンブキンシチュー	○	牛乳 大豆 ベーコン ツナ ボンレスハム 鶏肉 チーズ 生クリーム (だし:鶏がら)	トマト缶詰 パセリ ピーマン 赤ピーマン 人参 カボチャ 小松菜 玉葱 ニンニク コーン缶詰 キャベツ	食パン 上白糖 薄力粉 オリーブオイル ごま 米サラダ油 ごま油 バター	806 31.6
22	水	海鮮あんかけチャーハン 棒々鶏サラダ リンゴゼリー	○	牛乳 焼き豚 卵 むきえび いか 鶏肉 味噌 アガー (だし:鶏がら)	小松菜 赤ピーマン 人参 葱 干し椎茸 グリンピース ニンニク もやし しょうが きゅうり リンゴジュース	米 上白糖 緑豆春雨 米サラダ油 でん粉 ごま 練りごま ごま油	826 32.7
23	木	ごまご飯 揚げ鮭のおろしソース 小松菜のおひたし すまし汁	○	牛乳 鮭 油揚げ 鶏肉 かつお節 (だし:削り節)	小松菜 人参 三つ葉 大根 しょうが 葱 白菜	米 でん粉 上白糖 じゃがいも 突きこんにゃく 米サラダ油 焼き麩 ごま	762 33.2
				今月の平均	学校給食摂取基準(12~14歳)		
				796 kcal	30.7g	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(金) ひな祭り ... (桃の節句) にちなんで、ちらし寿司と桃のゼリーを提供します。

16日(木) 卒業祝い ... 3年生の卒業をお祝いして、お赤飯です。

