

実施日 日曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		E kcal	Protein (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	麦ごはん・さんまのぬか煮 うどの和風サラダ・むらくも汁	さんま みそ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ うど えのきたけ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	821	16.2
2	木	炒り豆腐丼 みそけんちん汁・いちご	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	干しいたけ たけのこ ねぎ グリーンピース ごぼう 大根 いちご	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	米ぬか油	770	18.8
3	金	菜の花ちらし寿司 鮭の照り焼き・みぞれ汁	鶏肉 えび 卵 鮭 はんぺん 豆腐	牛乳	にんじん なばな 小松菜	かんぴょう 干しいたけ れんこん ねぎ 大根 なめこ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油	742	23.6
6	月	山菜おこわ・厚焼き卵 からしあえ・里いものみそ汁	油揚げ 鶏肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ぜんまい 大根 たけのこ 干しいたけ たまねぎもやし グリーンピース にんにく 生姜 しめじ わらび	米もち米 砂糖 里芋	白ごま 米ぬか油 ごま油	731	17.9
7	火	★揚げパン ジャーマンポテト 肉団子スープ	きな粉 ベーコン 豚肉 卵 レンズ豆 豆腐	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ 白菜 たけのこ ねぎ 干しいたけ 生姜もやし	ミルクパン 砂糖 春雨 じゃが芋 片栗粉	米ぬか油 白すりごま バター ごま油	767	15.9
8	水	麦ごはん・さばの文化干し 野菜のおろしあえ・みそ汁	さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし 大根 ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖	米ぬか油	743	16.5
9	木	キムチチャーハン チンゲン菜としめじのスープ ★手作りブラウニー	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キムチ たまねぎ しめじ パプリカ	米 麦 グラニュー糖 チョコレート 小麦粉 片栗粉	米ぬか油 白ごま バター	832	14.3
10	金	やこめ・笹かまの磯辺揚げ 茎わかめのサラダ・おくずがけ	大豆 ささかまぼこ 卵 豆腐 油揚げ	牛乳 青のり わかめ	にんじん さやいんげん	干しいたけ きゅうり もやし ごぼう 大根	米もち米 小麦粉 里芋 砂糖 こんにやく 手稲麩 片栗粉	米ぬか油	756	16.2
13	月	★ジャージャー麺 かぼちゃの包み揚げ	豚肉 みそ 豆みそ	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ	中華めん 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉	米ぬか油 ごま油	822	16.4
14	火	チリビーンズライス ★パリパリサラダ・焼きりんご	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ トマトジュース	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ワンドンの皮 はちみつ	バター 米ぬか油	817	13.4
15	水	鯛めし 鶏肉のマーマレード焼き お祝いすまし汁・紅白寒天	たい 油揚げ 豆腐 鶏肉 なると	コーヒー牛乳 寒天 牛乳 生クリーム	にんじん 水菜 小松菜	ごぼう 大根 えのきたけ いちご	米 砂糖 マーマレード	米ぬか油	833	17.0
16	木	麦ごはん・のりのつくだ煮 大根ぎょうざ・石狩汁	豚肉 レンズ豆 鮭 みそ 豆腐	牛乳 のり	にら にんじん	キャベツ 大根 にんにく たまねぎ 生姜 ごぼう	米 麦 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉 こんにやく じゃが芋	ごま油 米ぬか油	740	15.9
20	月	セルフフィッシュバーガー ひじきサラダ・イタリアンスープ	たら 卵 みそ ベーコン 鶏肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり もやし コーン たまねぎ	丸パン 小麦粉 砂糖 卵 じゃが芋	米ぬか油 ごま油 白ごま	747	20.4
22	水	麦ごはん・ししゃもの石垣フライ 豚肉の三州煮	卵 豚肉 厚揚げ いか	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ 干しいたけ	米 麦 砂糖 小麦粉 卵 じゃが芋 こんにやく	白ごま 黒ごま 米ぬか油	903	16.9
23	木	鶏そぼろ丼・畑汁 フルーツあんみつ	鶏肉 卵 みそ えんどう豆 小豆	牛乳 寒天	小松菜 にんじん	生姜 大根 ごぼう 桃缶 みかん缶 パン缶	米 玄米 砂糖 黒砂糖 じゃが芋	米ぬか油	883	15.2

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数15回

- ◎ 1日(水)は、3年生給食なしです。
- ◎ 3年I組は15日(水)で給食終了です。
- ◎ 17日(金)は、卒業式のため給食なしです。
- ◎ ★マークはリクエスト献立です。
- ◎ 来年度の給食は4月10日(月)から始まります。

6日 啓蟄(けいちつ)

二十四節気の一つです。「啓」は「開く」、「蟄」は「虫などが土中に隠れ閉じこもる」意味で、「土の中で冬ごもりをしていた虫たちが目覚める頃」の事を言います。この頃から連日の厳しい冷え込みもようやく和らいて、一雨ごとに暖かくなり、少しずつ春の陽気に近づいてきます。

