

| 実施日<br>日 曜 | 献立名  | 赤の食品   |  | 黄色の食品  |              | 緑の食品      |        | 栄養量    |  |  |  |
|------------|--|--|--|--|--------------|-----------|--------|--------|--|--|--|
|            |  | 血や肉、骨や歯になる   | 体を動かす熱や力になる                                  | 体の調子を整える   | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |  |  |  |
| 3月         | なのはなちらしずし ぎゅうにゅう<br>さかなのさいきょうやき<br>はなふのすましじる             | あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう さわら<br>みそ とりにく とうふ                | こめ さとう こめあぶら やきふ                             | にんじん かんぴょう ほししいたけ なばな<br>しめじ ねぎ                                | 613          | 18.6      | 27.9   | 2.5    |  |  |  |
| 4火         | ごはん ぎゅうにゅう<br>だいごんとぶたにくのもの<br>ピーフンのいたためもの くだもの(いちご)      | ぎゅうにゅう ぶたにく えび あさり                                 | こめ こめあぶら ちくわぶ こんにやく さとう<br>かたくりこ ピーフン        | にんにく しょうが にんじん だいごん<br>もやし キャベツ チンゲンサイ いちご                     | 629          | 14.6      | 27.5   | 2.5    |  |  |  |
| 5水         | きびどうのきなこあげパン<br>ぎゅうにゅう<br>ピーンズシチュー<br>オニオンドレッシングサラダ      | きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ<br>なまクリーム かいそう               | ミルクパン きびぎとう こめあぶら<br>じゃがいも ざらめ バター こむぎこ さとう  | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>トマトかん トマトピューレ キャベツ<br>こまつな レモン       | 664          | 13.6      | 37.4   | 2.7    |  |  |  |
| 6木         | ごはん ぎゅうにゅう<br>やきししゃものねぎかつおだれ<br>うどいりごもくきんぴら さつまじる        | ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし ぶたにく<br>きざみごんぶ とりにく とうふ みそ       | こめ さとう こめあぶら こんにやく<br>ごまあぶら ごま さつまいも         | しょうが ねぎ ごぼう にんじん れんこん<br>うど ほししいたけ たまねぎ だいごん<br>こまつな           | 647          | 16.1      | 29.4   | 2.9    |  |  |  |
| 7金         | やきにくガーリックライス ぎゅうにゅう<br>こまつなともやしのスープ<br>ぎゅうにゅうかんいちごソースかけ  | ぎゅうにく ひよこまめ ぎゅうにゅう<br>とりにく かんてん なまクリーム<br>コンデンスミルク | こめ こめあぶら さとう はるさめ<br>かたくりこ ごまあぶら             | にんにく たまねぎ にんじん ごぼう<br>しょうが もやし はくさい ほししいたけ<br>こまつな レモン いちご     | 665          | 14.0      | 30.6   | 2.8    |  |  |  |
| 10月        | しっぽくうどん ぎゅうにゅう<br>ちくわのいそべあげ ツナサラダ                        | とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ<br>たまご あおのり まぐろかん            | こめあぶら こんにやく さといも さとう<br>こむぎこ                 | ごぼう にんじん だいごん ねぎ こまつな<br>キャベツ きゅうり たまねぎ らっきょうづけ                | 630          | 17.2      | 37.3   | 2.5    |  |  |  |
| 11火        | ポークカレーライス<br>ぎゅうにゅう<br>てづくりふくじんづけ<br>フルーツポンチ             | ぶたにく ぎゅうにゅう かんてん                                   | こめ こめあぶら じゃがいも はちみつ<br>バター こむぎこ さとう          | しょうが にんにく たまねぎ にんじん<br>トマトかん きゅうり だいごん ももかん<br>ぶどうかん みかんかん レモン | 679          | 11.0      | 27.0   | 2.2    |  |  |  |
| 12水        | あなごごはん ぎゅうにゅう<br>ひじきいりあつやきたまご<br>やさいのからしあえ<br>ちくわぶりごもくじる | あなご ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき<br>たまご あぶらあげ ぶたにく            | こめ さとう こめあぶら ごまあぶら ごま<br>こんにやく ちくわぶ かたくりこ    | にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし<br>こまつな にんにく しょうが だいごん<br>しめじ はくさい ねぎ     | 614          | 17.3      | 30.6   | 3.0    |  |  |  |
| 13木        | バターロールパン ぎゅうにゅう<br>マカロニグラタン<br>はくさいとベーコンのスープ             | ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ<br>ベーコン                     | こくさんこむぎこパン マカロニ こめあぶら<br>バター こむぎこ            | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>パセリ はくさい ほうれんそう                      | 623          | 15.7      | 42.9   | 3.0    |  |  |  |
| 14金        | ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ<br>キムチスープ くだもの(メロン)                      | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たら<br>たまご                        | こめ こめあぶら はるさめ さとう ごま<br>ごまあぶら でんぶん かたくりこ     | たまねぎ しょうが にんにく にんじん<br>もやし いら えのきたけ キムチ<br>ねぎ メロン              | 646          | 15.5      | 26.7   | 2.7    |  |  |  |
| 17月        | せきはん ぎゅうにゅう<br>とりのからあげ<br>なのはなのおひたし<br>おいけいすましじる         | あずき ぎゅうにゅう とりにく なた                                 | こめ もちごめ くるごま さとう ごまあぶら<br>かたくりこ こむぎこ         | しょうが にんにく なばな もやし にんじん<br>たけのこ えのきたけ ねぎ ほうれんそう                 | 605          | 15.1      | 28.6   | 2.9    |  |  |  |
| 18火        | ゆかりごはん ぎゅうにゅう<br>さかなのみそマヨネーズやき<br>ごまいりからしあえ とんじる         | ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく                                  | こめ さとう マヨネーズ ごまあぶら ごま<br>こめあぶら こんにやく じゃがいも   | しょうが キャベツ もやし こまつな ごぼう<br>たまねぎ にんじん だいごん ねぎ                    | 670          | 14.7      | 37.3   | 2.7    |  |  |  |
| 19水        | わかめごはん ぎゅうにゅう<br>ムロアジのあげぎょうぎ<br>ABCスープ<br>おかしなおかしななたまご   | たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう<br>むろあじ とりにく みそ アガー              | こめ ぎょうぎのかわ かたくりこ あぶら<br>こめあぶら マカロニ さとう       | にんにく しょうが キャベツ ねぎ たまねぎ<br>にんじん ほうれんそう りんごジュース<br>ももかん          | 635          | 14.0      | 25.1   | 2.1    |  |  |  |
| 21金        | むぎごはん ぎゅうにゅう かいせんチゲ<br>ゴマポテト くだもの(せとか)                   | ぎゅうにゅう ぶたにく あさり たら えび<br>とうふ みそ                    | こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら<br>じゃがいも しろごま しろすりごま さとう | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ<br>いら キムチ せとか                           | 674          | 16.9      | 29.4   | 2.3    |  |  |  |

※ 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14回

| 月   | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%)    | 脂質 (%)       | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (ugRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-----|--------------|--------------|--------------|-----------|------------|-------------|--------|---------------|-------------|-------------|------------|----------|
| 平均値 | 642          | 15.3         | 31.3         | 2.6       | 338        | 90          | 2.6    | 218           | 0.23        | 0.46        | 14         | 5.3      |
| 基準値 | 650          | エネルギーの13~20% | エネルギーの20~30% | 2未満       | 350        | 50          | 3.0    | 200           | 0.40        | 0.40        | 25         | 4.5以上    |

## ご卒業・ご進級おめでとうございます!

1年間ありがとうございました!

この1年間で、どの子もたくましく成長しました!

低学年は配膳が上手になったり、中学年はよく食べるようになり、きらいなものでも一口でも頑張って食べる姿が見受けられ、それをクラスのみんが応援したり、褒めてあげたり、微笑ましく思いました。高学年は、さすがの準備の早さと、学年全体で協力し、残食も少なく、よく食べてくれました。「美味しかったです。ご馳走さまでした」と自然に言ってくれる子が多く、栄養士、調理員一同励みになり、とても嬉しく思いました。卒業、進級しても、毎日3食しっかりごはんを食べ、健康第一で、元気に過ごしてくれることを願っています。

栄養士・調理員一同

