

実施日 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 さかなのさいきょうやき 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 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 しめじ ねぎ	613	18.6	27.9	2.5			
4火	ごはん ぎゅうにゅう だいごんとぶたにくのもの 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 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 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 ぎゅうにゅう ピーンズシチュー 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 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 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 トマトかん トマトピューレ キャベツ 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 やきししゃものねぎかつおだれ 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 きざみこんぶ とりにく とうふ みそ	こめ さとう こめあぶら こんにやく 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 うど ほししいたけ たまねぎ だいごん 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 こまつなともやしのスープ 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 とりにく かんてん なまクリーム コンデンスミルク	こめ こめあぶら さとう はるさめ 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 しょうが もやし はくさい ほししいたけ 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 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 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 こむぎこ	ごぼう にんじん だいごん ねぎ こまつな 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 ぎゅうにゅう てづくりふくじんづけ 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 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 トマトかん きゅうり だいごん ももかん 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 ひじきいりあつやきたまご やさいのからしあえ 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 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 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 こまつな にんにく しょうが だいごん 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 マカロニグラタン 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 ベーコン	こくさんこむぎこパン マカロニ こめあぶら 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 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 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 たまご	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごま 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 もやし いら えのきたけ キムチ ねぎ メロン	646	15.5	26.7	2.7			
17月	せきはん ぎゅうにゅう とりのからあげ なのはなのおひたし 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 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 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 さかなのみそマヨネーズやき 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 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 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 ムロアジのあげぎょうぎ ABCスープ 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 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 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 にんじん ほうれんそう りんごジュース 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 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 とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら 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 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、それをクラスみんなが応援したり、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

