



給食予定献立表



日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
			おもに血や肉となり体を作るものとなる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものとなる	調味料類	kcal	g	g	g		
1	金	ごもくずし ♥いかのかりんとうあげ ♥きりぼしだいこんサラダ かぶとゆばのみそしる ひなあられ ぎゅうにゅう	とりく あぶらあげ いか と うぶ しょうみそ あかみ そ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ほしいたけ かん びょう えだまめ きりぼしだいこん キャ ベツ かぶ あおねぎ	こめ さとう さんおんとう て んぶん あぶら しいりごま サ ラダあぶら ふ ひなあられ	す しお しょうゆ みりん さ け かつおぶし	593	27.4	18.9	3.0		
4	月	6ねん2くみこんだて みそラーメン しおむすび とりのからあげ リボンマカロニサラダ みかん ぎゅうにゅう ミルメーク	ぶたにく だいず あかみそ とりく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ながねぎ いら コーン おろししょうが おろしにんにく きゅうり みかん	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら こめ こめこ でん ぶん あぶら マカロニ さとう ミルメーク	とろすーぷ しょうゆ さけ みりん こしょう しお す	596	25.6	17.1	2.3		
5	火	ごはん ♥ししゃもてりやき すきやきに ♥かきたまじる デコポン ぎゅうにゅう	ししゃも ぶたにく やきとうふ たまご わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ いら らたき ほしいたけ ながねぎ えのき たけ デコポン	しちぶつきまい さとう しいりご ま ふ サラダあぶら さんお んとう でんぶん	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし うすくちしょうゆ	596	26.3	20.4	1.7		
6	水	ごはん ♥さばのソースに あおなごまずあえ かぼちゃとだいこんのみそしる せとか ぎゅうにゅう	さば あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ こまつな もやし にんじん かぼちゃ だいこん あ おねぎ せとか	しちぶつきまい さんおんとう しいりごま すりごま	みりん さけ しょうゆ ウス ターソース す かつおぶし	645	24.1	25.2	2.0		
7	木	♥ココアあげパン とりとじゃがいものトマトに ♥アルファベットスープ はるか ぎゅうにゅう	とりく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにくトマ トかん トマトピューレー パセリ にんじ ん キャベツ チンゲンサイ はるか	はいがパン あぶら きびざと う じゃがいも サラダあぶら さんおんとう マカロニ	ココア とろすーぷ ケチャッ プ ちゅうのうソース あかワ イン しお こしょう しろワイ ン うすくちしょうゆ	570	23.6	21.5	2.1		
8	金	♥茶めし さけのさいきょうやき ♥かいそうサラダ ♥じゃがいもとたまねぎのみそしる ♥ココアプリン ぎゅうにゅう	さけ さいきょうみそ しろみそ かいそうミックス わかめ ちり めんじゃこ あぶらあげ あか みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ あおねぎ	しちぶつきまい さんおんとう ねりごま さとう ごまあぶら しいりごま じゃがいも プリンの もと	しょうゆ さけ しお みりん す かつおぶし	601	29.2	16.2	2.7		
11	月	♥ハムチーズサンドパン ♥クラムチャウダー おあげのサラダ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	ハム チーズ とりく あさり ぎゅうにゅう とうにゅう はな まめ あぶらあげ しらすほし	たまねぎ にんじん マッシュルーム に んにく パセリ キャベツ きゅうり レモン かじゅう きよみオレンジ	はいがパン じゃがいも マカ ロニ パター コーンスターチ さとう サラダあぶら しいりごま	とろすーぷ しろワイン しお こしょう しょうゆ うすくち しょうゆ す	620	29.5	25.9	2.4		
12	火	ごもくあんかけやきそば ♥たまごのスープ ♥だいがくいも ぎゅうにゅう	ぶたにく いか あさり なると たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たけのこ はくさい た まねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ ながねぎ えのきたけ あおねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら サ ラダあぶら でんぶん さつま まいも あぶら さとう みずあめ しいりごま	とろすーぷ うすくちしょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう しょうゆ みりん	533	22.4	19.0	2.1		
13	水	♥カレーライス ひたしあおまめ ♥しらたまフルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぎゅうにく はなまめ あおだ いず ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんごかん みかんかん ももかん パナ ナ	しちぶつきまい じゃがいも サラダあぶら さとう しらたま カクテルゼリー	あかワイン しお こしょう カレールウ チャツネ ウス ターソース しょうゆ ケ チャップ カレーこ す しろ ワイン	665	20.1	16.1	1.6		
14	木	せきはん ♥とりのてりやき のりずあえ ♥さといもとだいこんのみそしる ♥はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	あずき とりく のり あぶら あげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん だいこん こ んにやく あおねぎ	しちぶつきまい もちごめ いら りごま さんおんとう はちみつ さといも レモンゼリー	しお しょうゆ みりん さけ す かつおぶし	585	23.7	13.4	2.4		
今月の目標							ねんかん はんせい 1年間の反省をしよう	中学年平均	600	25.2	19.4	2.2

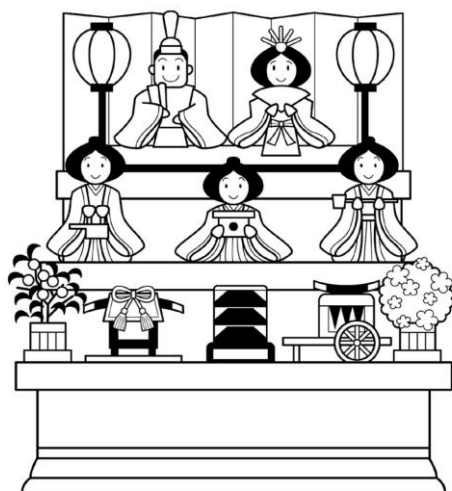
☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

ついでに きん
1日(金)はひなまつりの献立です。



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

3月の献立は6年生のリクエスト料理をとりいれています。♥が付いている料理がリクエスト料理です。また14日(木)は卒業をお祝いする赤飯の献立です。

