



# 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
		おもに血や肉となり体を作るものになる	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になる	調味料類								
1 金	ちらしずし なまあげのにくまき けんちんじる ひなあられ いちご ぎゅうにゅう 《ひなまつり》	たまごやき のり なまあげ ぶたにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん かんぴょう たけのこ ほししいたけ すずす きぬさや しょうが こんにやく ごぼう ながねぎ だいこん いちご	こめ さんおんとう でんぶん いりごま さといも ひなあられ	すし しょうゆ みりん さけ しょう かつおぶし	611	25.9	21.2	2.5					
4 月	ごはん あじのこうみソースかけ なのはなのごまあえ のっぺいじる バナナ ぎゅうにゅう	あじ しろみそ なまあげ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく なのはな キャベツ りょくとうもろこし コーン だいこん ほししいたけ にんじん こんにやく バナナ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう ごまあえ さとう いりごま すりごま さといも	しょうゆ す みりん かつおぶし さけ しょう	579	25.6	16.8	1.5					
5 火	チョコクロワッサン えびフライ カリポリサラダ マカロニとまめのスープ パインゼリー ぎゅうにゅう	えび ベーコン はなまめ ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	クロワッサン チョコレート こむぎこ パンこ あぶら コーンフレーク サラダあぶら さとう ごまあえ じゃがいも マカロニ パター こめこ パインゼリー	しょうゆ す しろワイン しょう こしょう パセリ とんけいスープ	594	21.1	31.0	1.8					
6 水	ごはん なっとう じゃがいもそぼろに なめこととうふのみそしる りんご ぎゅうにゅう	なっとう ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにやく ほししいたけ なめこ ながねぎ りんご	こめ じゃがいも さんおんとう でんぶん	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	629	27.7	19.5	2.2					
7 木	カレーうどん さけのフライ のりあえ キャラメルアーモンド オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく なたと ぎんざけ たまご のり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ グリンピース こまつな キャベツ もやし オレンジ	うどん こむぎこ パンこ あぶら さとう アーモンド グラニューとう パター	しょうゆ カレールウ カレーこ かつおぶし こしょう ちゅうのうソース ウスターソース	587	29.2	27.6	2.5					
8 金	きなこあげパン クリームシチュー フレンチサラダ カクテルフルーツポンチ ぎゅうにゅう	きなこ とりにく あさり はなまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう みかんかん パインかん ももかん	ツイストパン グラニューとう あぶら じゃがいも パター サラダあぶら こむぎこ ごまあえ さとう カクテルゼリー	しょう こしょう とんけいスープ あかワイン しょうゆ	650	21.9	26.3	1.8					
11 月	ぶたキムチどん ごまきゅうり とんじる きなこナッツ いちご ぎゅうにゅう	ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ しろみそ あかみそ きなこ ぎゅうにゅう	キムチ はくさい たまねぎ ながねぎ りょくとうもろこし にんにく しょうが きゅうり ごぼう だいこん にんじん こんにやく いちご	こめ むぎ さらだあぶら ごまあえ でんぶん さとう いりごま じゃがいも カシューナッツ	しょうゆ さけ しょう こしょう す かつおぶし	576	26.8	18.8	2.6					
12 火	エクレアパン とりのからあげ かいそうサラダ たまごスープ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう 《★6年生リクエストメニュー★ 14日まで》	とりにく かいそうミックス ちりめんじゃこ たまご わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ だいこん クリームコーン ながねぎ ほうれんそう	コッペパン チョコレート スプレーチョコ でんぶん あぶら サラダあぶら ごまあえ さとう いりごま レモンゼリー	しょうゆ さけ す しょう こしょう うすくちしょうゆ とんけいスープ	688	26.6	27.0	2.6					
13 水	みそラーメン にくまん わかさぎフリッター アーモンドあえ しらたまフルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず あかみそ わかさぎフリッター ぎゅうにゅう	にんじん もやし ながねぎ たけのこ たら コーン しょうが にんにく こまつな キャベツ みかんかん パインかん ももかん バナナ	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあえ にくまん さとう アーモンド しらたま	しょうゆ みりん オイスターソース とんけいスープ	596	27.5	22.0	2.3					
14 木	カレーライス かりかりサラダ アルファベットスープ みかんクレープ ぎゅうにゅう	ぶたにく ひよこまめ あさり とりにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんごペースト トマトかん キャベツ きゅうり ブロッコリー パセリ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら ごまあえ さとう ワンタンのかわ あぶら マカロニ クレープ	あかワイン カレーこ ウスターソース カレーゆす しょうゆ しょう こしょう とんけいスープ	698	24.7	20.9	2.1					
今月の目標		1ねんかんのはんせいをしよう								中学年平均	621	25.7	23.1	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%

## 6年生によるリクエストメニュー結果発表

6年生に卒業までにもう一度食べたい給食のメニューを募集し、集計しました。

- 1位
- 2位
- 3位

カレーライス  
かりかりサラダ  
エクレアパン・とりのからあげ・みかんクレープ・フルーツポンチ

3月12日~14日の給食にとりいれました。お楽しみに!