



3がつのよていこんだてひょう

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか		
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをとのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
1	水	コッペパン ささかまのチーズやき だいこんサラダ おおむぎいりミネストローネ	パン あぶら さとう おおむぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ささかまぼこ チーズ かまぼこ ベーコン ひよこまめ レンズまめ だいず	だいこん とうもろこし きゅうり レモン キャベツ にんじん トマト(缶) たまねぎ にんにく	578	25.0	
2	木	チキンピラフは5年生のお米で作ります チキンピラフ はるまき ジュリアンスープ	こめ バター あぶら	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ もやし えのきたけ	687	19.9	
3	金	セルフちらしずし (ごはん ごもくあまずに) ひきなじる ひなあられ	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも あられ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご	にんじん ほししいたけ かんぴょう たけのこ さやえんどう だいこん	564	18.9	
6	月	小こめこパン ソースやきそば ちゅうかふうたまごスープ	パン こめこ ちゅうかめん あぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご とうふ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし しなちく ねぎ チンゲンサイ	567	24.1	
7	火	6の2 リクエストメニュー	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ポテトチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし いよかん	680	20.3	
8	水	6の1 リクエストメニュー	パン さとう あぶら ごま マカロニ じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン	もやし にんじん キャベツ パセリ デコボン	621	20.3	
9	木	ごはん さばのみそに けんちんじる	ごはん さとう でんぷん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ	585	23.3	
10	金	ごはん ビビンバ ナムル キムチスープ	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん ほうれんそう ぜんまい もやし には はくさい ほししいたけ	610	25.1	
13	月	小ココアパン やさいラーメン だいずとごさかなのまるごとあげ フルーツパンチ	パン ちゅうかめん あぶら でんぷん ごま さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ごさかな	にんじん キャベツ もやし たまねぎ みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶) レモン	670	26.8	
14	火	ごはん はっぼうさい ひじきのサラダ	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご ひじき	にんじん さやえんどう はくさい たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	574	22.1	
15	水	6年生 最終日 卒業・進級お祝い献立 おせきはん あかうおのたつたあげ うーめんじる いちご	アルファかまい ごま でんぷん こむぎこ あぶら うーめん	ぎゅうにゅう あかうお とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん なす ねぎ ほししいたけ いちご	648	25.8	
16	木	卒業式準備 給食はありません						
17	金	卒業式						
20	月	春分の日						
21	火	コッペパン ウィナーのトマトソースかけ アーモンドコールスロー いんげんまめのミルクスープ	パン さとう あぶら アーモンド じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ソーセージ いんげんまめ チーズ	にんじん キャベツ きゅうり パセリ たまねぎ	643	23.8	
22	水	1～5年生 最終日 ごはん さけのしおやき ごまあえ ぶたじる	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さけ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう もやし	580	27.1	

※牛乳は毎日つきます。※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。※献立内容は変更することがあります。

《今月の目標》

- 給食の反省をしよう
- 食生活について反省をしよう

～お知らせ～

7日と8日は、6年生が考えたリクエストメニューです。何ができるか、お楽しみに！

本校3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 668 kcal
・たんぱく質 26.7 g