



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 きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしをととのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)	
1	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	ぎゆうにゆう さば とうふ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ	577	23.3	
2	金	セルフちらしずし ごはん ごもくあまずに かきたまじる ひなあられ	ごはん さとう ごま あぶら でんぷん	ぎゆうにゆう あぶらあげ たまご とりにく	にんじん ほししいたけ かんびよう たけのこ さやえんどう チンゲンサイ ねぎ	575	22.5	
5	月	まるパン にこみハンバーグ いんげんまめのミルクスープ フルーツパンチ	パン パンこ でんぷん じゃがいも バター さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく いんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶) レモン	661	26.2	
6	火	ごはん はるまき もやしのちゆうかあえ わかめスープ	ごはん あぶら ごま さとう	ぎゆうにゆう わかめ とうふ	もやし にんじん ねぎ しょうが	659	17.5	
7	水	6年1組 リクエスト献立	パン さとう パター あぶら マカロニ じゃがいも	たまご ぎゆうにゆう ひよこまめ ベーコン	たまねぎ ピーマン トマト(缶) にんじん キャベツ パセリ	599	23.0	
8	木	6年2組 リクエスト献立	こめ パター パンこ でんぷん はるさめ あぶら	とりにく ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ チンゲンサイ はくさい ねぎ ほししいたけ デコボン	589	20.3	
9	金	チキンカレー (むぎごはん) アメリカンサラダ	ごはん おおむぎ じゃがいも パター あぶら さとう ポテトチップス	ぎゆうにゆう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ トマト(缶) ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	638	20.1	
12	月	小こめこパン やさいラーメン だいずとござかなのまるごとあげ パインアップル(かんづめ)	パン こめこ ちゆうかめん あぶら でんぷん ごま さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず にほし	にんじん キャベツ もやし たまねぎ パインアップル(缶)	644	29.5	
13	火	卒業・進級お祝い献立	アルファかまい ごま でんぷん こむぎこ あぶら うーめん	ぎゆうにゆう あかうお とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん ゆきな ねぎ ほししいたけ	619	25.5	
14	水	6年生 最終日 ココアパン ささかまのチーズやき もやしとチンゲンサイのスープ いちご	パン	ぎゆうにゆう ささかまほこ チーズ ぶたにく	にんじん チンゲンサイ たけのこ もやし いちご	561	26.7	
15	木	101 201 302 401 501 502 のみ ごはん ドライカレー ちゆうかふうわかめスープ はるか	ごはん あぶら ごま さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく レンズまめ わかめ とうふ	にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ しょうが はるか	562	21.9	
16	金	卒 業 式						
19	月	コッペパン いちごジャム だいずのチリコンカーン やさいとたまごのスープ	パン あぶら でんぷん ジャム	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず たまご ベーコン	たまねぎ さやいんげん とうもろこし にんじん チンゲンサイ	546	23.5	
20	火	1~5年生 最終日 ごはん ししやもフライ ひじきのいりに こまつなのみそる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう ししやも ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ とうふ	にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	615	23.1	
21	水	春 分 の 日						
22	木	101 201 302 401 のみ 小ソフトパン けんちんうどん あげぎょうざ ヨーグルト	パン うどん あぶら こむぎこ	ぎゆうにゆう あぶらあげ ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ キャベツ いら にんにく しょうが	584	21.1	

※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、スプーンもあつ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！

～お知らせ～

インフルエンザで学級閉鎖になった学級については、15日・22日に給食を実施します。閉鎖日数で、実施日が違いますので、ご注意ください。

15日実施 101 201 302 401 501 502
22日実施 101 201 302 401

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 639 kcal
・たんぱく質 25.6g