



# 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	金	<b>3日はひなまつりです</b> ごはん さばのてりやき ごもくあまずに せんべいじる ひなあられ	ごはん さとう ごま あぶら あられ	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 かんぴよう たけのこ さやえんどう だいこん ごぼう ねぎ キャベツ	660	27.3	
4	月	あげパン やさいラーメン えだまめとコーンのソテー	パン さとう あぶら ちゆうかめん バター	ぎゆうにゆう きなこ ぶたにく ベーコン	にんじん キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし えだまめ	651	25.3	
5	火	<b>6年2組が考えたこんだて</b>	ごはん あぶら こむぎこ さとう ごま バター	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく こんぶ ベーコン チーズ ヨーグルト	キャベツ にら にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ	658	20.7	
6	水	<b>6年1組が考えたこんだて</b>	パン でんぶん さとう じゃがいも バター	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく チーズ なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ いちご	640	25.8	
7	木	<b>ポークカレー (むぎごはん)</b> もやしのちゆうかあえ ようなしのかんづめ	ごはん おおむぎ バター じゃがいも ごま あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん もやし ようなし(缶)	688	21.4	
8	金	<b>5年生のお米で作ります</b> チキンピラフ にくたんごスープ フルーツカクテル	こめ バター パンこ でんぶん はるさめ あぶら さとう ゼリー	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 もも(缶) パインアップル(缶)	642	20.2	
11	月	コッペパン いちごジャム とりにくとマカロニのクリームに アメリカンサラダ	パン マカロニ ジャム じゃがいも 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 クリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり	685	25.3	
12	火	<b>卒業・進級お祝いこんだて</b> おせきはん あかうおのたつたあげ うーめんじる	アルファかまい ごま でんぶん 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 なす ねぎ ほししいたけ	617	25.4	
13	水	小こめコパン おやこうどん だいずとこざかなのまるごとあげ パインアップルかん	パン こめ こうどん でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゆうにゆう とりにく たまご なた だいず にぼし	にんじん ほうれんそう ねぎ ほししいたけ パインアップルかん	655	31.7	
14	木	<b>1の1.4の2.5の1.6の1.6の2のみ</b> ごはん さばのみそに あぶらふいりごじる デコボン	ごはん さとう でんぶん あぶらふ さいも	ぎゆうにゆう さば だいず とりにく とうふ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ デコボン	629	26.9	
15	金	<b>卒 業 式</b>						
18	月	しょくパン スライスチーズ やさいとたまごのスープ だいずのチリコンカーン きよみオレンジ	パン あぶら でんぶん	ぎゆうにゆう たまご ベーコン ぶたにく だいず チーズ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ さやいんげん とうもろこし きよみオレンジ	593	27.9	
19	火	ごはん ししゃもフライ ごまあえ わかめしる	ごはん パンこ こむぎ こ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう ししゃも わかめ とうふ あぶらあげ	こまつな にんじん もやし ねぎ	589	21.6	
20	水	<b>1の1.5の1.ひまわり2年.4年のみ</b> ピザトースト もやしとチンゲンサイのスープ ようなしのかんづめ	パン あぶら	ベーコン チーズ ぎゆうにゆう ぶたにく	たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんじん チンゲンサイ たけのこ もやし ようなし(缶)	640	27.1	

※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。

～お知らせ①～

5日と6日は、6年生が考えた献立です。  
何がでるか、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 654kcal  
・たんぱく質 24.5g

～お知らせ②～

ひまわり学級について  
2/1分を次の通りに実施します。  
3/13 6年生のみ  
3/20 2年生 4年生

～お知らせ③～

インフルエンザで学級閉鎖になった学級については、  
14日・20日に給食を実施します(6年生は13・14日)。  
閉鎖日数で、実施日が違いますので、ご注意ください。

14日実施 101 4の2 5の1 6の1 6の2  
20日実施 101 5の1