



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価			
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと	I補 ⁺ -(kcal)			
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
1	水	○	ごはん	はるまき スタミナため ちゅうかスープ	こめ さとう でんぶん こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく なると	牛乳 わかめ	にら にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ もやし ながねぎ キャベツ しいたけ	690	23.3	25.3
2	木	○	やきそば	あますにくだんご れんこんサラダ やきプリンタルト	ちゅうかめん さとう パンこ タルト	あぶら ごま	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ もやし れんこん コーン えだまめ	651	25.6	27.5
★ひなまつりこんだて★													
3	金	○	さけわかめ ごはん	さわらのさいきょうやき なのはなのりマヨあえ すましじる さくらもち	こめ さとう さくらもち	マヨネーズ	さわら みそ かまぼこ さけ とりにく とうふ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな なのはな	キャベツ だいこん ながねぎ	652	25.6	18.6
6	月	○	ごはん	ハンバーグわふうソースがけ ツナとやさいのこまあえ さつまじる	こめ さとう さつまいも でんぶん	あぶら ごま	とりにく ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ もやし だいこん ながねぎ	673	25.3	20.1
7	火	○	ごはん	さばのみそに ごぼうときゅうにくのあまからいために のっぺいじる かたぬきチーズ	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら ごま	さば みそ とりにく とうふ きゅうにく	牛乳 チーズ	さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ	705	30.1	24.7
8	水	○	むぎごはん	いかチリソースフライ はっほうさい フルーツしらたま	こめ むぎ さとう パンこ でんぶん しらたまもち こむぎこ	あぶら ごまあぶら	いか ぶたにく えび うすらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく きくらげ だけのこ はくさい たまねぎ みかん もも パイナップル ながねぎ	696	28.6	19.3
9	木	○	セサミ トースト	ブロッコリーとチキンのサラダ ラビオリトマトに とうにゅうプリン	パン さとう じゃがいも こむぎこ パンこ プリン	マーガリン ごま あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	コーン にんにく たまねぎ キャベツ	678	22.6	25.8
10	金	○	うどん	ちくわのいそべあげ かぼちゃのサラダ (マヨネーズ) カレーなんばん	うどん こむぎこ	あぶら アーモンド マヨネーズ	ちくわ ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳 あおりの	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ ながねぎ	627	23.4	19.9
★そつぎょうおいわいこんだて★													
13	月	○	せきはん (ごましお)	とりにくのねぎみそやき ちくさあえ おいわいすましじる おいわいデザート	もちこめ さとう ムース	ごま ごまあぶら	とりにく みそ あぶらあげ なると とうふ はんぺん	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ もやし えのきたけ ささげ	723	31.1	20.5
14	火	○	ごはん	さけのしおやき くわわかめのいためもの みそけんちんじる	こめ さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	さけ ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん えどな	たけのこ だいこん ごぼう ながねぎ	624	29.6	20.2
15	水	○	むぎごはん	にんじんのマリネ ビーフシチュー きよみオレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら なまクリーム バター	ツナ きゅうにく	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ きゅうり にんにく しめじ きよみオレンジ	667	22.9	19.5
16	木	○	まるパン スライス	えびカツ (ソース) キャベツサラダ こめこのコーンポタージュ	パン こむぎこ こめこ パンこ でんぶん	あぶら バター なまクリーム	えび ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	629	25.7	23.6
17	金	○	ごはん	ぶりのあまからあげに マヨおひたし にくじゃが ひとくちりんごゼリー	こめ でんぶん じゃがいも さとう ゼリー こむぎこ	あぶら	ぶり ハム かつおぶし ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ	713	27.5	22.8
20	月	○	ごはん	ソースひれカツ きんぴらごぼう かきたまじる	こめ さとう でんぶん こむぎこ パンこ	あぶら ごま	ぶたにく さつまあげ とりにく たまご なると	牛乳	にんじん えどな	ごぼう しいたけ ながねぎ	637	25.2	17.1
22	水	○	ごはん	ほうぎょうざ チンジャオロースー はくさいとくだんごのちゅうかスープ もものあんこんどうふ	こめ さとう でんぶん はるさめ こむぎこ あんこんどうふ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	牛乳	ピーマン あかパプリカ にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ はくさい ながねぎ キャベツ	682	23.4	19.9
23	木	○	ごはん	とりにくのからあげねぎソース ほうれんそうのりあえ とんじる いちごゼリー	こめ でんぶん さとう さといも ゼリー	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく ながねぎ えのきたけ だいこん ごぼう	697	29.6	18.7

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。
★お米は、成田産こしひかり (一等米) を使用しています。
★2・3・9・13・22・23日のデザートは学校配送になります。

3月分の給食費は、5月1日(月)が納付(振替)日です。
お早めに口座への入金をお願いいたします。

学校給食摂取基準 (基準)	月平均
熱量: 650kcal	672
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)	26.2
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.5
食塩相当量: 2.0g以下	2.4


6年生のみなさんへ

ご卒業、おめでとうございます。
小学校6年間の給食はいかがでしたか?
中学生はさらに体が大きくなり、体力がつく大切な時期です。
これからも、食べることを大切に、健康な体をつくり、
楽しく充実した中学校生活を送って下さい。

ほうれん草の和風サラダもあります。ぜひご覧ください。
<https://youtu.be/FWaiWtoGjns>



《給食メニューの紹介》
いわしのねぎソース レシピ動画
URLとQRコード
<https://youtu.be/ZFBeS3cSxEE>



※、簡単にできるお魚料理の作り方です。
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。