

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	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I材* -(kcal)
					しつたんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんすいかぶつ炭水化物	ししつ脂質	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
ひなまつりこんだて				やさしいりあつやきたまご きんぴらごぼう しらたまじる さんしょくはなゼリー	たまご さつまあげ とりにく なた	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう	ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ たけのこ れんこん かんぴょう	こめ さとう しらたまもち ゼリー でんぶん	ごま あぶら	699 20.6 15.6 3.3
4	火	○	ごはん	かんてんサラダ ハヤシソース きよみオレンジ	ぎゅうにく	牛乳 かんてん わかめ	にんじん ブロッコリー トマト	オレンジ きゅうり コーン にんにく たまねぎ しめじ	こめ さとう	あぶら	656 20.3 22.2 2.5
5	水	○	むぎごはん	えびしゅうまい ナムル マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ えび たら	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	もやし にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん パンこ こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	652 26.5 20.3 2.3
6	木	○	まるパン (スライス)	メンチカツ ブロッコリーサラダ ポトフ	とりにく ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン たまねぎ セロリ しょうが にんにく	パン じゃがいも さとう でんぶん こめこ	あぶら	673 28.1 28.8 2.5
7	金	○	ごはん	さばおろしに しおこんぶあえ とんじる	さば ぶたにく とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう ながねぎ だいこん	こめ さといも さとう でんぶん	ごま あぶら	645 25.0 22.8 2.2
10	月	○	ごはん	ビビンバ (にく) ビビンバ (やさい) わかめスープ	ぎゅうにく みそ とりにく なた	牛乳 わかめ こんぶ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	はくさい にんにく しょうが もやし ながねぎ だいこん	こめ さとう	ごまあぶら ごま	662 24.3 25.8 2.6
11	火	○	ごはん	やさしいコロッケ れんこんサラダ さわにわん	ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん もやし きゅうり ごぼう だいこん しいたけ えのきたけ ながねぎ たまねぎ コーン	こめ パンこ じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	655 16.9 22.8 1.8
12	水	○	せきはん (ごましお)	とりにくのかおりやき はるやさしいサラダ おいわいすましじる おいわいいちごゼリー	とりにく なた とうふ あぶらあげ あずき	牛乳	にんじん なのはな	にんにく キャベツ たまねぎ はくさい ながねぎ	もちごめ さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	661 29.6 15.3 2.7
13	木	○	むぎごはん	たこてん マヨおひたし にくじゃが	ハム かつおぶし ぶたにく たら たこ	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 キャベツ しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	666 27.4 16.4 2.3
14	金	○	うどん	チーズかまぼこいそかてんぶら ほうれんそうののりあえ カレーうどんのしる ばくがゼリー	たら ぶたにく あぶらあげ	牛乳 のり チーズ あおさ	ほうれんそう にんじん	えのきたけ たまねぎ ながねぎ コーン	うどん さとう でんぶん ゼリー こむぎこ	あぶら	689 24.0 25.3 2.6
17	月	○	コッペパン (スライス)	チリコンカン コンソメスープ ヨーグルトあえ	ウインナー ぶたにく だいす いんげんまめ とりにく たまご	牛乳 チーズ ヨーグルト スキムミルク	にんじん トマト	もち みかん パイナップル バナナ にんにく ピーマン コーン たまねぎ キャベツ	パン さとう	あぶら	617 25.5 22.3 2.4
18	火	○	ごはん	てづくりとうふハンバーグ あさづけ えのきのみそしる	とうふ とりにく だいす あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん えのきたけ	こめ パンこ さとう でんぶん おふ	ごま あぶら	609 29.2 15.9 3.1
19	水	○	むぎごはん	あじアーモンドフライ なっとうあえ いもだんごじる	あじ なっとう とりにく あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん ながねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう パンこ こむぎこ じゃがいも でんぶん	あぶら ごま アーモンド	660 25.5 19.6 2.0
21	金	○	ごはん	しろみざかなのねぎソースがけ ひじきのごもくに かきたまじる ひとくちみかんゼリー	ほき ちくわ だいす とりにく たまご なた	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ しいたけ	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら	637 26.6 18.4 2.5

★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、成田産コシヒカリ（一等米）を使用しています。
★3・12・14日のデザートは学校配送です。

学校給食摂取基準（基準）	月平均
熱量： 650kcal	656
たんぱく質： 24.4g(範囲21.1～32.5g)	25.0
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.8
食塩相当量： 2.0g以下	2.5

卒業生の皆さんへ

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ください。

ご卒業おめでとうございます！



2月分給食費の口座振替日(納付日)は3月31日です。
3月分給食費の口座振替日(納付日)は4月30日です。
お早めに口座への入金をお願いいたします。

