



日	曜日	牛乳	はし スプ フォ ーク	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値 <sup>1)</sup> -(kcal)
						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	しつ 脂質	たんぱく質(g)
3	月	○	はし	ひなまつりこんだて ちらしずし (きざみのり)	ぶりのてりやき こうはくはんぺんすましじる さくらもち	えびとりにく たまごぶり はんぺん とうふ	牛乳のり	にんじん きぬぎや みつば	たけのこ しいたけ かんぴょう しょうが えのきだけ	こめ さとう かたくりこ さくらもち	ごま	682 29.4 18.6 2.7
4	火	○	スプ	ごはん	ピーマンのにくづめ にんじんのマリネ わやさいたっぷりシチュー	ぶたにく たまご ツナ とりにく	牛乳 スキムミルク	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり はくさい ながねぎ	こめ こめこ かたくりこ パンこ さとう さといも	あぶら パター なまクリーム	672 26.3 21.0 2.3
5	水	○	はし	むぎごはん	ししゃもごまフライ(2こ) (ソース) マヨおひたし さつまいもとしめじのみそじる	ししゃも ハム かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ しめじ ながねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ こさつまいも	あぶら ごま	667 24.5 23.0 2.4
6	木	○	はし	ちゅうかめん	キャベツぎょうざ(2こ) ホイコーロー みそラーメンのしる	ぶたにく やきぶた みそ	牛乳	にんじん ピーマン なら こまつな	キャベツ ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし コーン	ちゅうかめん さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	637 32.6 21.4 2.9
9年A組 リクエストこんだて たてわりきゅうしょく												
7	金	☆	はし	キムタク ごはん	とりにくのからあげ ほうれんそうののりあえ とんじる	ぶたにく ベーコン とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ショアのり	ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい にんにく しょうが えのきだけ ながねぎ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	628 29.9 18.5 3.5
10	月	○	スプ	むぎごはん	シーザーサラダ ポークカレー きよみオレンジ	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく コーン りんご きよみオレンジ	こめ むぎ クルトン じゃがいも	あぶら	717 24.0 21.1 1.8
9年B組 リクエストこんだて												
11	火	○	スプ	あげパン	とりにくのマーマレードやき はるさめサラダ ABCスープ フルーツあんぱんにんぷりん	とりにく ハム ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー はくさい	パン さとう マーマレード はるさめ マカロニ あんぱんにんぷりん	あぶら ごまあぶら ごま	642 25.9 25.4 2.9
そつきょうおいおいこんだて												
12	水	○	はし	せきはん (ごましお)	ツナとやさいのあえもの こうはくしらたまじる てづくりいちごのタルト	あすき ツナ あぶらあげ たまご	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ながねぎ はくさい いちご	こめ もち米 さとう しらたまもち タルト	なまクリーム バター ごま	668 19.3 17.8 1.8
13	木	○	スプ	むぎごはん	さんしょくどんのぐ (とりそぼろ・いりたまご いんげんのおかかあえ) じゃがいもとわかめのみそじる	とりにく たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	いんげん こまつな	しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	662 28.4 21.5 2.2
14	金	○	はし	ごはん	さばのみそだれやき ビーフンソテー とうふチゲスープ	さば みそ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん なら こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ もやし えのきだけ はくさい ながねぎ	こめ さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら ごま	635 29.6 19.6 2.4
17	月	○	はし	ごはん	ぶたにくのさんみやき ひじきのごもくに キャベツのみそじる	ぶたにく だいす とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ながねぎ えだまめ キャベツ たまねぎ えのきだけ	こめ さとう ふ	ごま あぶら	650 30.3 23.6 2.6
18	火	○	スプ	しょくパン☆ (ブルーベリー)	てづくりマカロニグラタン ごぼうサラダ とりにくとやさいのカレースープ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ マツタケ ごぼう きゅうり キャベツ にんにく	パン パンネ こめこ パンこ ジャム	あぶら ごま パター	694 32.1 28.2 2.5
19	水	○	はし	むぎごはん	いわしのうめに しおこんぶとキャベツのあえもの しんじゃがいものうまに	いわし かつおぶし ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん きぬぎや	キャベツ きゅうり たけのこ	こめ むぎ さとう うめ じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	636 26.0 16.5 1.7
21	金	○	はし	ごはん	とりささみのあまからだれ だいこんのべっこうに かきたまじる ヨーグルト☆	とりにく ぶたにく たまご とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	いんげん にんじん	だいこん はくさい ながねぎ しいたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	665 31.8 17.3 2.2

・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。

☆印のメニューは学校に直接配送されます。

2月分の給食費振替日は、3月31日(月)です。  
3月分の給食費振替日は、4月30日(水)です。  
お早目に口座への入金をお願いします。

米・さつまいも・にんじんは、  
成田産(下総地区・大栄地区)です。



学校給食摂取基準(基準)		月平均
熱量:	650kcal	661
たんぱく質:	24.4g(範囲21.1~32.5g)	27.9
脂質:	18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.0
食塩相当量:	2.0g以下	2.4

## 給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備 することができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べることができた 



4月の給食は、  
8日(火)から  
始まります!

白衣や帽子の洗濯を  
いつもありがとうございます

