

| 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類* - (kcal)               |
|                                                                       |    |    |                     |                                                                         | たんぱく質                                                        | むきしつ<br>無機質                  | ビタミン                          |                                                                 | たんすいかぶつ<br>炭水化物                                                | ししつ<br>脂質                                             |                            |
| ★今月はラッキースターがあたったクラスのリクエストこんだてをとりいれています。★3日のハンバーグは 八生小2の1のリクエストこんだてです。 |    |    |                     |                                                                         |                                                              |                              |                               |                                                                 |                                                                | 食塩相当量(g)                                              |                            |
| 3                                                                     | 月  | ○  | ちらしずし               | ハンバーグたまねぎソース<br>すましじる<br>えだまめサラダ                                        | あぶらあげ えび<br>はんぺん とりにく<br>とうふ ぶたにく                            | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>のり          | にんじん<br>なのはな<br>みずな           | しいたけ れんこん<br>かんぴょう<br>たまねぎ キャベツ<br>きゅうり コーン<br>えだまめ             | こめ<br>きびざとう                                                    | サラダあぶら                                                | 686<br>26.2<br>18.0<br>3.0 |
| 4                                                                     | 火  | ○  | ちゅうかめん              | やきぶたねぎみそラーメン<br>ほたていりにくしゅうまい<br>ちゅうかサラダ                                 | ぶたにく<br>ほたて<br>ハム                                            | ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>にら                    | だけのこ<br>もやし ながねぎ<br>れんこん コーン<br>にんにく しょうが<br>たまねぎ ししいたけ<br>きゅうり | ちゅうかめん<br>でんぶん<br>しゅうまいのかわ<br>マロニー<br>さとう                      | サラダあぶら<br>ごまあぶら                                       | 604<br>28.0<br>15.9<br>2.8 |
| 5                                                                     | 水  | ○  | ごはん                 | ほきのオイネーズやき<br>ほうれんそうのわふうサラダ<br>きんにくのもとをつくるとりだんご<br>スープ                  | ほき<br>とりにく                                                   | ぎゅうにゅう<br>のり                 | ほうれんそう<br>にんじん<br>チンゲンサイ      | えのきだけ<br>しょうが<br>ながねぎ<br>だけのこ                                   | こめ きびざとう<br>さとう でんぶん<br>はるさめ<br>エッグフリーマヨ<br>ネーズ                | サラダあぶら                                                | 650<br>26.5<br>15.4<br>2.1 |
| 6                                                                     | 木  | ○  | まるパン<br>スライス        | かつおぶしからあげ（みさとさむらい<br>バーガー）<br>パンにはさむキャベツとコーン<br>つぶつぶコーンポタージュ<br>スライスチーズ | とりにく<br>かつおぶし                                                | ぎゅうにゅう<br>チーズ                | にんじん<br>パセリ                   | しょうが<br>たまねぎ<br>にんにく<br>セロリ<br>キャベツ コーン                         | パン<br>しおこうじ<br>でんぶん<br>きびざとう<br>こむぎこ                           | なたねあぶら<br>ごま<br>バター<br>なまクリーム                         | 681<br>29.7<br>29.1<br>3.1 |
| ★7日のアイスは美郷台小6の1と成田小6の1のリクエストです。                                       |    |    |                     |                                                                         |                                                              |                              |                               |                                                                 |                                                                |                                                       |                            |
| 7                                                                     | 金  | ○  | おせきはん               | あじのさんがやきちばのめぐみソースかけ<br>なりたのめぐみじる<br>アイスクリーム                             | あすき ぶたにく<br>とうふ みそ<br>にほし あじ                                 | ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>こまつな                  | れんこん だいこん<br>ごぼう                                                | こめ アイス<br>もちこめ<br>きびざとう<br>でんぶん<br>さつまいも                       | サラダあぶら                                                | 719<br>23.7<br>17.0<br>2.1 |
| 10                                                                    | 月  | ○  | むぎごはん               | みさとチーズダッカルビ<br>てづくりひじきふりかけ<br>もちいりむぎみそとんじる                              | とりにく<br>かつおぶし<br>ぶたにく<br>みそ                                  | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>ひじき<br>ちりめん | にんじん<br>こまつな                  | にんにく キャベツ<br>しょうが だいこん<br>ごぼう ながねぎ                              | こめ むぎ<br>しおこうじ<br>さつまいも<br>きびざとう<br>トック さといも                   | ごま<br>ごまあぶら                                           | 678<br>27.0<br>19.8<br>1.9 |
| ★11日のあげパンは成田小2の1、3の3のリクエストです。                                         |    |    |                     |                                                                         |                                                              |                              |                               |                                                                 |                                                                |                                                       |                            |
| 11                                                                    | 火  | ○  | ツートンカラー<br>あげパン     | カレーポトフ<br>じゃがいものハニーサラダ<br>ひとくちみかんゼリー                                    | きなこ<br>ぶたにく                                                  | ぎゅうにゅう                       | にんじん                          | キャベツ<br>たまねぎ<br>セロリ<br>きゅうり                                     | パン<br>グラニューとう<br>じゃがいも<br>はちみつ<br>ゼリー                          | なたねあぶら<br>サラダあぶら                                      | 583<br>21.5<br>18.7<br>1.6 |
| 12                                                                    | 水  | ○  | ひつまぶしごはん            | なのはなのごまあえ<br>ゆばすい<br>オレンジ(はるみ)                                          | うなぎ<br>ゆば                                                    | ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>ほうれんそう<br>なのはな<br>みずな | もやし<br>オレンジ                                                     | こめ<br>ざらめ<br>きびざとう                                             | ごま                                                    | 668<br>19.8<br>15.6<br>2.7 |
| ★13日のカレーは美郷台小2の1、5の1、成田小6の1のリクエストです。                                  |    |    |                     |                                                                         |                                                              |                              |                               |                                                                 |                                                                |                                                       |                            |
| 13                                                                    | 木  | ○  | むぎごはん               | ごもくおまめさんのチーズやき<br>みさとオリジナルカレー<br>おいわいいいちごゼリー                            | だいす<br>ちくわ<br>ぎゅうにく                                          | ぎゅうにゅう<br>チーズ                | にんじん                          | しいたけ<br>ごぼう<br>しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ セロリ                         | こむぎこ こんにやく<br>こめ むぎ ゼリー<br>ちくわぶ じゃがいも<br>きびざとう でんぶん<br>きょうざのかわ | サラダあぶら<br>バター                                         | 756<br>22.6<br>22.8<br>2.5 |
| 14                                                                    | 金  | ○  | ごはん                 | はんぶんおつきさまあげぎょうざ<br>ツナそぼろ<br>サムゲタンふうスープ<br>デコボン                          | ぶたにく セラチン<br>こうやとうふ<br>ツナ<br>とりにく                            | ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>にら<br>チンゲンサイ          | キャベツ しょうが<br>にんにく ながねぎ<br>えのきだけ<br>しいたけ もやし<br>デコボン             | こめ<br>ぎょうざのかわ<br>こむぎこ<br>きびざとう                                 | ごまあぶら<br>なたねあぶら                                       | 607<br>25.3<br>14.3<br>1.8 |
| ★フルーツポンチは美郷台小5の2のリクエストです。                                             |    |    |                     |                                                                         |                                                              |                              |                               |                                                                 |                                                                |                                                       |                            |
| 17                                                                    | 月  | ○  | たかな<br>チャーハン        | やきとり<br>ちゅうかスープ<br>フルーツポンチ                                              | ベーコン<br>とりにく<br>なると                                          | ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>チンゲンサイ<br>たかな         | にんにく しょうが<br>ながねぎ ししいたけ<br>みかん もも バイン                           | こめ<br>しおこうじ<br>きびざとう<br>でんぶん<br>ゼリー                            | ごまあぶら<br>ごま                                           | 669<br>26.0<br>14.4<br>2.6 |
| ★18日のパンケーキは八生小1年生のリクエストです。                                            |    |    |                     |                                                                         |                                                              |                              |                               |                                                                 |                                                                |                                                       |                            |
| 18                                                                    | 火  | ○  | ボルチーニクリーム<br>ファルファレ | スイートポテトのハニーサラダ<br>パンケーキ<br>オレンジ<br>はちみつ&マーガリン                           | ベーコン<br>たまご                                                  | ぎゅうにゅう<br>チーズ                | にんじん<br>パセリ                   | にんにく マッシュルーム<br>たまねぎ キャベツ<br>きゅうり オレンジ                          | ファルファッレ<br>こむぎこ<br>さつまいも<br>はちみつ                               | オリーブオイル<br>バター<br>マーガリン<br>なまクリーム<br>なたねあぶら<br>サラダあぶら | 670<br>18.5<br>32.6<br>2.6 |
| 19                                                                    | 水  | ○  | ごはん                 | チーズいりハンバーグ<br>ふきのにもの<br>なりたのめぐみじる<br>ロールケーキ                             | ぶたにく ぎゅうにく<br>たまご とうにゅう<br>とりにく あぶらあげ<br>かつおぶし とうふ<br>みそ にほし | ぎゅうにゅう<br>チーズ                | にんじん<br>こまつな                  | たまねぎ<br>ふき<br>だいこん<br>ごぼう                                       | こめ パンこ<br>きびざとう<br>こんにやく<br>さつまいも<br>ロールケーキ                    | エッグフリーマヨ<br>ネーズ<br>サラダあぶら                             | 779<br>32.5<br>27.9<br>2.9 |
| 21                                                                    | 金  | ○  | ごはん                 | とりにくのからあげなんばんだれ<br>はるさめスープ<br>ちゅうかサラダ<br>しらぬい                           | とりにく<br>ハム                                                   | ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>チンゲンサイ                | しょうが にんにく<br>ながねぎ ししいたけ<br>きゅうり もやし<br>しらぬい                     | こめ こむぎこ<br>でんぶん<br>きびざとう<br>はるさめ<br>マロニー                       | なたねあぶら<br>ごまあぶら                                       | 692<br>23.8<br>15.5<br>2.1 |

★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。 ○2月分給食費の口座振替日(納付日)は3/31です。  
▶学校配達は4日のめん、6日のパン、7日のアイス、13日のゼリーです。 3月分給食費の口座振替日(納付日)は4/30です。

| 学校給食摂取基準（基準）               |  | 月平均  |
|----------------------------|--|------|
| 熱量： 650kcal                |  | 674  |
| たんぱく質： 24.0g(範囲21.1～32.5g) |  | 25.1 |
| 脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)    |  | 19.8 |
| 食塩相当量： 2.0g以下              |  | 2.4  |

そつぎょうせい

みな

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は毎日の食事の積み重ねです。  
今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。  
これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきます。まよったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。

そつぎょう

ご卒業おめでとうございます！



1年間ありがとうございました！

食べることは  
生きること



