



日	曜日	牛乳	はし スプ フォ ーン ク	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき				栄養価			
				しゅしよく	ふくしよく	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		1人分 - (kcal)	
						たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいぶん 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
2	月	○	はし	ごはん	とうふハンバーグ さつまいものサラダ さわにわん	とりにく とうふ たまねぎ ハム ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ だけのこ えのきだけ ながねぎ	こめ さとう かたくりこ さつまいも	マヨネーズ	621 238 19.3 2.2	
ひなまつりこんだて													
3	火	○	はし	ちらしずし (きざみのり)	さけのコーンマヨネーズやき すましじる よねやのさくらもち	えびとりにく たまごさけ なると とうふ	牛乳 のり	にんじん パセリ こまつな	だけのこ しいたけ かんびょう コーン えのきだけ	こめ さとう かたくりこ さくらもち	ごま マヨネーズ	662 30.5 16.2 2.8	
4	水	○	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 かたくりこ パンこ さとう さといも こめこ	あぶら バター なまクリーム	670 26.0 21.0 2.2	
5	木	○	はし	むぎごはん	ぶたにくのりんごソースがけ ひじきのごもくに じゃがいものみそしる	ぶたにく とりにく だいず ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ りんご えだまめ ながねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	663 28.9 22.8 2.3	
9年B組 リクエストこんだて													
6	金	○	はし	キムタク ごはん	ユーリンチー ビーフソテー わかめスープ ばくがゼリー☆	ぶたにく ベーコン とりにく なると	牛乳 わかめ	にんじん いら チンゲンサイ	だいこん はくさい にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ キャベツ きくらげ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ ビーフ ゼリー	あぶら ごまあぶら	726 28.0 22.2 4.2	
9	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	ハム ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく 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	719 24.9 20.9 1.9	
9年A組 リクエストこんだて													
10	火	○	スプ	あげパン	ジャーマンポテト ABCスープ フルーツポンチ	ウインナー ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ みかん もも パイ りんご	パン さとう じゃがいも マカロニ ゼリー	あぶら 卵 1枚	634 18.6 23.4 2.7	
そつぎょうおいおいこんだて													
11	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 はくさい ながねぎ 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	670 19.5 17.8 1.8	
そつぎょうしき													
12	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) ぐだくさんみそ汁	とりにく たまご かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	いんげん にんじん こまつな	しょうが だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	649 29.0 22.2 2.0	
13	金	○	はし	ごはん	ししゃもごまフライ (2本) だいこんのべっこうに むらくもじる	ししゃも ぶたにく とりにく なると たまご	牛乳	にんじん いんげん こまつな	しょうが だいこん えのきだけ ながねぎ	こめ こむぎこ さとう パンこ かたくりこ	あぶら ごま	650 26.3 22.5 2.1	
16	月	○	はし	ごはん	さばのおろしだれかけ ほうれんそうののりあえ さつまいもとしめじのみそしる ヨーグルト☆	さば とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれんそう	だいこん えのきだけ たまねぎ しめじ	こめ さとう さつまいも	あぶら	668 27.4 20.5 2.1	
17	火	○	スプ	こくとう パン☆	てづくりマカロニグラタン ごほうサラダ やさいコンソメスープ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム ごほう きゅうり セロリ キャベツ コーン	パン ベンネ こめこ パンこ	あぶら ごま	647 29.5 25.0 3.4	
18	水	○	はし	ごはん	にくじゃがコロッケ (ソース) あさづけ いもだんごじる	とりにく あぶらあげ きゅうりにく	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん しいたけ ながねぎ たまねぎ	こめ パンこ じゃがいも こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	642 19.8 17.3 2.7	
19	木	○	はし	ちゅうか めん☆	ぼうぎょうざ マーボーナス みそラーメンのしる	ぶたにく みそ とりにく なまあげ やきぶた なると	牛乳	いら にんじん こまつな	キャベツ なす たまねぎ ながねぎ だけのこ にんにく しょうが 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	641 30.0 18.9 2.8	
23	月	○	はし	ごはん	とりささみのあまからだれ もやしのサラダ インドに	とりにく ぶたにく うすらたまご さつまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし きゅうり コーン たまねぎ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	685 32.7 18.3 2.0	

・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日です。
3月分の給食費振替日は、4月30日です。
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・大柴地区）です。



学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：650kcal		663
たんぱく質：24.4g(範囲21.1~32.5g)		26.3
脂質：18.1g(範囲14.4~21.7g)		20.6
食塩相当量：2.0g以下		2.5

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を 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 食べるすることができた

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