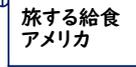


日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー	
				ち・にく・ほねになる	ねつやちからになる	体のちようしをととのえる	たんぱく質 脂質 行事食等	
1	金	すしごはん	ちらしずし 三味焼き 鶏ごぼう汁 	牛乳 とり肉 うすあげ たまご さつまあげ	すしごはん さとう じゃがいも ごま油	こまつな えだまめ ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく しょうが れんこん 干しいたけ	603 Kcal 26 g 16 g ひなまつり給食	
4	月	白ごはん	バッファローチキン シーザーサラダ チリコンカン 	牛乳 豆乳 鶏肉 豚肉 ベーコン チーズ	白ごはん 油 卵なしマヨネーズ こむぎこ エジソ豆 白いんげん かたくりこ クルトン さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ キャバツ にんじん きゅうり トマト コーン レモン果汁	694 Kcal 27 g 26 g 旅する給食(アメリカ)	
5	火	白ごはん(減量)	いわしのから揚げ 白菜の塩ごまナムル タンタンめん	牛乳 いわしのからあげ こんぶ みそ ぶた肉 あさり みそ	白ごはん ラーメン さとう ごま サラダ油	はくさい にんにく もやし ねぎ きゅうり チンゲンサイ しょうが コーン	643 Kcal 25 g 23 g	
6	水	白ごはん	ハンバーグ ひじきの炒り煮 とうふのみそ汁	牛乳 豆乳 みそ 牛肉 ちくわ ぶた肉 ひじき・わかめ 大豆ミート きぬごしとうふ	白ごはん ごま サラダ油 パン粉 ごま油 さとう	にんじん たまねぎ ごぼう しらたき	615 Kcal 27 g 20 g	
7	木	白ごはん(増量)	ゆかりごはん 大豆とじゃがいものりしお 豚汁	牛乳 豚肉 青のり粉 みそ 大豆	ゆかりごはん じゃがいも 油 さつまいも かたくりこ	ごぼう たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	645 Kcal 22 g 19 g	
8	金	麦ごはん(増量)	みさきんちのカレー とんかつ 	牛乳 とり肉 チーズ ぶた肉	麦ごはん こむぎこ じゃがいも バター サラダ油 てんぷら粉 カレールー パン粉	にんにく トマト しょうが ブロッコリー たまねぎ 赤ピーマン	769 Kcal 27 g 27 g おはなし給食	
11	月	白ごはん	ケンザッキーチキン ブロッコリーのおかかあえ 野菜たっぷりあったかみそ汁	牛乳 かつおぶし とり肉 みそ 豚肉	白ごはん 油 じゃがいも ごま こむぎこ さとう かたくりこ	ごぼう たまねぎ ねぎ だいこん ブロッコリー にんじん キャバツ しょうが にんにく	634 Kcal 26 g 24 g	
12	火	コッパパン	揚げパン クリームシチュー 	牛乳 きなこ とり肉	コッパパン 米粉 油 生クリーム グラニュー糖 バター じゃがいも	にんじん たまねぎ ブロッコリー	601 Kcal 25 g 26 g	
13	水	赤飯	堅豆腐カツ マカロニサラダ 沢煮わん 	牛乳 堅豆腐 ローズハム ぶた肉	赤飯 卵なしマヨネーズ てんぷら粉 ごま パン粉 ごま油 油 さとう マカロニ	キャバツ えのきたけ きゅうり たけのこみず にんじん みつば ごぼう こんにゃく	647 Kcal 24 g 24 g	
14	木	麦ごはん(増量)	ハヤシライス フルーツサイダー	牛乳 ぶた肉 赤だしみそ	麦ごはん デミグラスソース じゃがいも さとう 油 バター 生クリーム こむぎこ サイダー	にんじん パイナップル たまねぎ みかん缶 ぶなしめじ もも缶 トマト	718 Kcal 18 g 21 g	
15	金	卒業式						Kcal g 卒業式(給食なし)
18	月	白ごはん	とりのからあげ スパゲティナポリタン はるキャバツのスープ	牛乳 とり肉 ハム ベーコン	白ごはん スパゲッティ こむぎこ オリーブ油 かたくりこ 油	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん ピーマン キャバツ	640 Kcal 25 g 21 g	
19	火	白ごはん	さばの生煮 切干大根の炒り煮 わかめのみそ汁	牛乳 わかめ さば とり肉 みそ	白ごはん サラダ油 さとう じゃがいも ごま ごま油	しょうが きりほしだいこん たまねぎ さやいんげん ねぎ にんじん	624 Kcal 25 g 23 g	
20	水	春分の日						Kcal g 春分の日
21	木	白ごはん	マカロニグラタン にんじんグラッセ じゃがいものスープ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	白ごはん バター じゃがいも パン粉 サラダ油 マカロニ 米粉 生クリーム	キャバツ たまねぎ コーン にんじん	649 Kcal 23 g 22 g	
22	金	麦ごはん	あんかけチャーハン 揚げギョーザ	牛乳 うずらたまご ローズハム ギョーザ ぶた肉 あさり	麦ごはん サラダ油 かたくりこ ごま油	にんにく ねぎ しょうが 干しいたけ はくさい たけのこみず たまねぎ	663 Kcal 23 g 25 g	

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 3月平均2.3g

