

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	体のちょうしをととのえる	たんぱく質			
3	月	すし飯	ちらしずし 三味焼き 鶏ごぼう汁 ひなまつり給食	牛乳 うすあげ たまご さつまあげ	とり肉 さとう ごま油 じやがいも	すし飯 さとう ごま油 じやがいも	にんじん 干しいたけ えのきたけ えだまめ	ごぼう にんにく ねぎ れんこん しょうが	602 Kcal	
4	火	ごはん	プロッコリーグラタン ビタミンたっぷり トマトだいすきスープ	牛乳 スキムミルク チーズ ワインナー	ベーコン 大豆 生クリーム じやがいも	バター パン粉 マカロニ 油 米粉	たまねぎ にんにく にんじん ブロッコリー	だいこん トマト	24 g	
5	水	ごはん (減量)	春巻き 海藻サラダ ラーメン キャロットゼリー おはなし給食 『おいしい給食』	牛乳 海藻 ロースハム ぶた肉	なると	ごはん はるまき 油 ゼリー	さとう ラーメン ごま油	キャベツ にんじん きゅうり レモン	たまねぎ にんにく もやし コーン	728 Kcal
6	木	ごはん	さばの生姜煮 切干大根の炒り煮 豚汁	牛乳 さば とり肉 ぶた肉	みそ	ごはん さとう 油 さつまいも	ごま ごま油	しょうが ねぎ きりぼし大根 にんじん	いんげん ごぼう だいこん たまねぎ	690 Kcal
7	金	わかめ ごはん	鉄骨ライス 大豆とじやがいものりしお みそおでん	牛乳 あさり だいすき みそ うずらたまご	青のり粉 なまあげ ちくわ わかめ	麦ごはん さとう じゃがいも かたくり粉	米粉 ごま油 さといも	しょうが だいこん にんじん こんにゃく		718 Kcal
10	月	ごはん	ケンザッキーチキン ポテトサラダ 野菜ごろごろスープ	牛乳 とり肉 ベーコン		ごはん じゃがいも かたくり粉 卵なしマヨネーズ	米粉 油 さとう	にんにく ブロッコリー	だいこん セロリ	660 Kcal
11	火	コッペパン	揚げパン クリームシチュー	牛乳 とり肉 牛乳 スキムミルク	きなこ	コッペパン 生クリーム さとう じゃがいも	米粉 油 バター	にんじん たまねぎ ブロッコリー		21 g
12	水	ごはん	焼き肉手巻き コーンかきたまスープ 手巻きのり	牛乳 ベーコン きぬごしどうふ てまきのり	牛肉 ぶた肉 たまご かたくり粉	ごはん 油 さとう かたくり粉	ごま油 ごま	にんにく えのきたけ たまねぎ にんじん	ニラ しょうが コーン	28 g
13	木	ごはん	ししゃもフライ ごぼうとひじきのサラダ どさん子汁	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉 ロースハム	ひじき ぶた肉 みそ	ごはん てんぷら粉 卵なしマヨネーズ 油 バター	パン粉 ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん もやし しょうが	たまねぎ にんにく きゅうり こんにゃく	618 Kcal
14	金	赤飯	ヒレカツ ケチャップソース マカロニサラダ 紅白すまし汁 お祝いクレープ 卒業おわい 給食	牛乳 ぶた肉 ロースハム きぬごしどうふ	ふかし	赤飯 てんぷら粉 パン粉 卵なしマヨネーズ	さとう マカロニ 油 クレープ	キャベツ きゅうり えのきたけ 糸みつば	にんじん セロリ 卒業お祝い給食	706 Kcal
17	月	麦ごはん (増量)	ポークカレー フルーツラッキー	牛乳 ヨーグルト スキムミルク チーズ	ぶた肉	麦ごはん じゃがいも こむぎ粉 カレールウ	油 バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト もも缶 みかん缶 パイン缶	745 Kcal

卒業式

19	水	ごはん (減量)	揚げ餃子 キャベツの塩ごまナムル タンタンうどん	牛乳 ギョーザ こんぶ ぶた肉	みそ	ごはん ねりごま さとう ごま	ごま油 うどん 油	キャベツ にんじん もやし チングンサイ	にんにく しょうが コーン きゅうり	713 Kcal
20	木		世界ジオパーク給食 『ポルトガル』							6年生なし
21	金	麦バター ライス	ピラフ 魚のフリッター カルド・ヴェルデ	牛乳 とり肉 ベーコン ワインナー	ホキ	バターライス バター てんぷら粉 じゃがいも	油	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン	にんにく バジル キャベツ セロリ	611 Kcal
24	月	麦ごはん (増量)	ドライカレー フルーツゼリー	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 大豆ミート	とり肉	麦ごはん じゃがいも カレールウ こむぎ粉	油 ゼリー さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	もも缶 みかん缶 パイン缶	686 Kcal

※ 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

