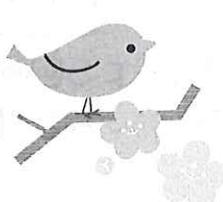


月			火			水			木			金					
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;">                     こんだてめい                 </div>			(栄養素)	3月平均値		1	牛乳		2	牛乳		3	牛乳【ひなまつり給食】				
			エネルギー	650 kcal		中学年	ごはん		中学年	ココアあげパン		中学年	ごはん				
			たんぱく質	26.1g		エネルギー	とりのからあげ		エネルギー	肉うどん		エネルギー	おはなハンバーグ				
			脂質	29%		674	はなさきサラダ		548	かぶハムのさわやかサラダ		685	なのはなあえ				
			食塩	1.7g		蛋白質26.8	ワンタンスープ		蛋白質23.9	さつまいもチップス		蛋白質28	すまし汁 ひなあられ				
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	カルシウム	360mg	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品				
血や肉になる	熱や力のもとになる	体のちようしをととのえる	マグネシウム	99mg	牛乳	米	にんじん	牛乳	あげパン	にんじん	牛乳	米	にんじん				
主に無機質	主に炭水化物	主にビタミンA	鉄	3.4mg	ワンタン	チンゲンサイ	チーズ	さつまいもチップ	こまつな	こんぶ	ひなあられ	なのはな					
主にたんぱく質	主に脂質	主にビタミンC	亜鉛	3.2mg	こめこ	ブロッコリー	さとう	さとう	たまねぎ	ぶた肉	てまりふ	さとう					
			ビタミンA	221ug	油	かりフラワー	油	たまねぎ	ぶた肉	とりにく	キャベツ						
			ビタミンB1	0.62mg	ぶた肉	はくさい・たまねぎ	ぎゅう肉	油	かぶ	とりにく	もやし						
			ビタミンB2	0.56mg	とりにく	きゅうり・とうもろこし	ぶた肉	ハム	きゅうり	とりにく	えのきだけ						
			ビタミンC	32mg	とうふ	えのきだけ・きくらげ	かまぼこ	しいたけ	とうふ	とりにく	ごぼう・ねぎ						
			食物セシイ	4.7g													
6	牛乳 中学年 エネルギー 606 蛋白質24.8	牛乳 ぶたどん マロニー・ハンサンスー だんご汁 まんてんくろまめ	7	牛乳 中学年 エネルギー 653 蛋白質28.2	牛乳 ごはん あげぎョウザ チーズなっとう とりにやさい	8	牛乳 中学年 エネルギー 643 蛋白質27.9	牛乳 ごはん にくどうふ こぎつねサラダ りんご	9	牛乳 中学年 エネルギー 664 蛋白質30.2	牛乳 ミルク食パン オムレツ コーンサラダ こめこシチュー	10	牛乳 中学年 エネルギー 686 蛋白質22.4	牛乳 カレーライス あつさりづけ フルーツポンチ			
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品			
牛乳	むぎ米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	ミルク食パン	にんじん	牛乳	むぎ米	にんじん			
	マロニー	こまつな	チーズ	こむぎこ	ほうれんそう	わかめ	じゃがいも	えだまめ	じゃがいも	ブロッコリー	こんぶ	チーズ	じゃがいも	ほうれんそう			
	しらす		しらたき	しらたき		かつおぶし		ほうれんそう	こめこ		さとう	こんぶ	ナタデココ・ゼリー	こまつな			
	さとう																
	ぶた肉	油	ねぎ・たまねぎ	とりにく	にんにく	ぶた肉	油	ごぼう	たまご	バター	ぶた肉	ぶた肉	カレールウ	キャベツ			
	つみれ		しょうが・きくらげ	ぶた肉	はくさい	ぎゅう肉		ねぎ・たまねぎ	とりにく		ぎゅう肉	バター	バター	たまねぎ			
	とうふ		きゅうり・キャベツ	なっとう	もやし	とうふ		しいたけ・しょうが	ひよこ豆	とうもろこし		ぎゅう肉					
	くろまめ		ごぼう・しいたけ	とうふ・みそ	えのきだけ	あぶらあげ		キャベツ・りんご	たまねぎ	マッシュルーム							
13	牛乳 中学年 エネルギー 663 蛋白質27.6	牛乳 ごはん さばのみそに ごぼうサラダ とんじる	14	牛乳 中学年 エネルギー 685 蛋白質27.9	牛乳 ごはん はるまき ウインナーいため たまごとし	15	牛乳 中学年 エネルギー 663 蛋白質32.3	牛乳 ごはん チキンカツ ひじきのにも みそしる	16	牛乳 中学年 エネルギー 846 蛋白質27.7	牛乳 バターロール やきラーメン 5色グラタン フルーツクリーム 【卒業おめでとう給食】	 <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">卒業式</p>					
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品						
牛乳	米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	バターロール	にんじん						
	じゃがいも	こまつな	じゃがいも	ほうれんそう	ほうれんそう	わかめ	こむぎこ・パンこ	えだまめ	生クリーム	ラーメン	こまつな						
	こんにやく		はるまき・車ふ	さやいんげん		かつお	さとう	こまつな	ヨーグルト	じゃがいも	たまご						
			たまご	バター		とりにく	油		たまご			ぶた肉	油				
	ぶた肉		ぶた肉	油	たまねぎ	とりにく			ぶた肉		たまねぎ・もやし	ぶた肉		キャベツ			
	さば	ごま	とりにく		しめじ	とうふ		たまねぎ	なると		たけのこ	なると		たけのこ			
	とうふ		ウインナー		しいたけ	みそ		えのきだけ									
	みそ		ちくわ														
20	牛乳 中学年 エネルギー 574 蛋白質24.3	牛乳 ごはん ちくぜんに カリカリうめあえ	21	 <p style="text-align: center; font-size: 1.5em; font-weight: bold;">春分の日</p>			22	牛乳 中学年 エネルギー 605 蛋白質23.6	牛乳 ごはん にくだんご やきビーフン とうふスープ	21	牛乳 中学年 エネルギー 567 蛋白質21	牛乳 チーズクッパ ナポリタンスパゲティ ツナサラダ	24	牛乳 中学年 エネルギー 647 蛋白質20.7	牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ れんにゅういちごゼリー		
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品				きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品
牛乳	米	にんじん	牛乳				米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	チーズクッパ	にんじん	牛乳	むぎ米	にんじん
	こんにやく	えだまめ								ビーフン	にら	チーズ	スパゲティ	ピーマン		じゃがいも	グリーンピース
	じゃがいも															ゼリー	トマト
	さとう												ハヤシルウ				
	油												油	たまねぎ			
	とりにく						とりにく	油	キャベツ・はくさい	ベーコン	油	たまねぎ・だいこん	ぎゅう肉	しめじ			
	ちくわ						ぶた肉		たまねぎ	ツナ		きゅうり	とりにく	キャベツ			
	あつあげ						ベーコン		もやし・きくらげ			キャベツ		キャベツ			
							とうふ		えのきだけ			マッシュルーム		きゅうり・とうもろこし			

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。