



日	曜	献立名				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		
		主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	たんぱく質	脂質	行事食等	
								716	30	23	Kcal
1	金	ひなまつり ちらしずし	牛乳	とりのから揚げ おひたし すまし汁 ひなゼリー	きんしたまご 牛乳 とりにく かつおぶし とうふ あさり	米 あぶら さとう こめこ かたくりこ てまりふ	にんじん かんぴょう みつば こまつな ほしいいたけ キャベツ なののはな たけのこ水煮 えのきたけ れんこん	671	26	18	671 Kcal 26 g 18 g
4	月	むぎごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ みそきんぴら かやくうどん	さつまあげ 牛乳 みそ ししゃも とりにく うすあげ	米 麦 ごま こむぎこ あぶら こめこ うどん ごまあぶら さとう	にんじん ごぼう ねぎ いんげん こんにやく こまつな たまねぎ ほしいいたけ	712	32	30	712 Kcal 32 g 30 g
5	火	キャロット パン	牛乳	とりにくのカレーグラル だいこんサラダ クラムチャウダー	とりにく 牛乳 ツナ くきわかめ かつおぶし ベーコン あさり	キャロットパン ごま さとう あぶら じゃがいも パター こめこ	にんじん だいこん パセリ きゅうり たまねぎ しめじ	679	26	25	679 Kcal 26 g 25 g
6	水	むぎごはん	牛乳	鯖のみそ煮 はりはりづけ 沢煮わん	さば 牛乳 みそ あかだしみそ ぶた肉	米 麦 さとう ごま	こまつな ねぎ たけのこ水煮 にんじん しょうが えのきたけ みつば きりぼしだいこん ごぼう	615	26	25	615 Kcal 26 g 25 g
7	木	ごまきなこ あげパン	牛乳	カリカリベーコンサラダ コーンかきたまスープ	きなこと 牛乳 ベーコン とりにく とうふ たまご	ミルクロール あぶら さとう ごま かたくりこ	ブロッコリー キャベツ しめじ にんじん きゅうり ほうれんそう たまねぎ コーン	799	21	24	799 Kcal 21 g 24 g
8	金	エッグ カレー	牛乳	ふるふるゼリー	ぎゅう肉 牛乳 うずらたまご チーズ	米 麦 あぶら じゃがいも パター こむぎこ カレールウ あわせるゼリー	にんじん にんにく みかん トマト しょうが パイン たまねぎ りんご	738	30	25	738 Kcal 30 g 25 g
11	月	わかめ ごはん	牛乳	とりのたつた揚げ ナムル みそラーメン	とりにく 牛乳 ぶた肉 わかめ あさり みそ	米 麦 あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま ラーメン	こまつな しょうが ねぎ にんじん もやし にんにく キャベツ コーン	721	27	23	721 Kcal 27 g 23 g
12	火	メロンパン	牛乳	ハムサラダ ポークビーンズ	ロースハム 牛乳 だいず ぶた肉	ミルクロール パター ホットケーキミックス オリーブ油 さとう ひよこまめ じゃがいも	赤ピーマン キャベツ セロリ にんじん きゅうり たまねぎ トマト コーン ブロッコリー にんにく	604	30	15	604 Kcal 30 g 15 g
13	水	白ごはん	牛乳	鮭のピリ辛焼き ひじきの炒り煮 かき玉みそしる	さけ 牛乳 さつまあげ ひじき たまご みそ	米 麦 あぶら さとう あぶら	にんじん りんご れんこん いんげん ねぎ こんにやく こまつな にんにく たまねぎ しょうが だいこん なめこ	731	30	22	731 Kcal 30 g 22 g
14	木	おせきはん	牛乳	ひれカツ タルタルサラダ 紅白すまし汁 お祝いケーキ	ぶた肉 牛乳 たまごスプレッド とうふ ふかし	米 もち米 あぶら あずき ケーキ 卵なしマヨネーズ てんぷらこ マカロニ 黒ごま パンこ さとう	にんじん キャベツ ほうれんそう きゅうり えのきたけ ねぎ	626	28	19	626 Kcal 28 g 19 g
15	金	卒業式									
18	月	衣笠 どんぶり	牛乳	水菜の磯香和え 湯葉のおすまし	うすあげ 牛乳 たまご のり とりにく 糸かまぼこ とうふ ゆば	米 麦 さとう かたくりこ てまりふ	にんじん たまねぎ なめこ みずな ねぎ みつば はくさい えのきたけ	669	25	20	669 Kcal 25 g 20 g
19	火	むぎごはん	牛乳	カップメンチカツ クリームポテト コンソメジュリアン	ぶた肉 牛乳 ぎゅう肉 大豆ミート ベーコン	米 麦 オリーブ油 パンこ パター じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ セロリ キャベツ	648	27	20	648 Kcal 27 g 20 g
20	水	むぎごはん	牛乳	堅豆腐の肉みそがけ 塩こうじ和え 白山豆乳汁	かたどうふ 牛乳 とりにく みそ とうにゅう ぶた肉	米 麦 あぶら かたくりこ ごま こむぎこ さとう	にんじん しょうが ほしいいたけ にんにく はくさい キャベツ きゅうり なめこ だいこん ねぎ	732	26	25	732 Kcal 26 g 25 g
21	木	春分の日									
22	金	オムライス	牛乳	カレーポトフ デザート ケチャップ小袋	とりにく 牛乳 オムライスシート ぶた肉 フランクフルト	米 麦 パター じゃがいも あぶら カップデヤクルト カレールウ	トマト たまねぎ ピーマン だいこん にんじん こまつな	732	26	25	732 Kcal 26 g 25 g

※ 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。

〈おはなしから とびだした！ りょうり〉

毎月1回、図書館と給食のコラボ企画として、絵本や童話などのおはなしの中からおいしそうなお料理が給食に登場しました。できるだけ原作に近づくように、材料や作り方もこだわっておいしく調理しましたが、お話の世界に入り込んで食べている気持ちになれたでしょうか？

〈世界遺産味めぐり〉

毎月1回、日本の世界遺産22か所の遺跡、景観、自然をイメージして、その地域の特産物にちなんだ食材や料理を給食で表現した給食を通して、日本の素晴らしさを知りたいことを目的に給食を作ってきました。日本各地の世界遺産に興味を持ち、その地域の食べ物を知ることができましたか？

