

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 からだ 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 からだの調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	水	ごはん	牛乳	酢豚 水ぎょうざスープ さつまいもケンピ	牛乳、ぶたにく、肉ワンタン	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、小魚けんぴ	しょうが、たけのこ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ピーマン、もやし、キャベツ、チンゲンサイ	618	24.7	19.6
2	木	すし飯	牛乳	ちらし寿司 さばのみそ煮 ゆかりあえ あさりのすまし汁	牛乳、さば、みそ、あさり、とうふ、わかめ	すしめし、さとう	かんぴょう、にんじん、ほししいたけ、れんこん、えだまめ、きゅうり、はくさい、しそ、たまねぎ、ねぎ	598	25.3	18.1
3	金	ミルクロール	牛乳	チキンマーマレード コーンサラダ ポテトクリームスープ	牛乳、とりにく、ベーコン	ミルクロール、マーマレード、オリーブ油、さとう、じゃがいも、あぶら、バター	キャベツ、ブロッコリー、コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな	593	25.7	24.0
6	月	ごはん	牛乳	シュウマイ もやしナムル いかの八宝菜	牛乳、ポークシュウマイ、ぶたにく、いか	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、かたくりこ	もやし、にんじん、きゅうり、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、はくさい、チンゲンサイ	588	23.6	19.7
7	火	ごはん	牛乳	変わりぶり大根 根菜のごま汁 いちご	牛乳、ぶくらぎ、うすあげ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、さつまいも、ごま	だいこん、こまつな、しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、いちご	637	21.7	21.6
8	水	むぎめし	牛乳	豚ブルコギ丼 いそかあえ	牛乳、ぶたにく、とりにく、たまご	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、コーン、こまつな	607	26.0	17.7
9	木	むぎめし	牛乳	カレーライス ツナサラダ	牛乳、ぶたにく、チーズ、ツナ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、あぶら、カレー、オリーブ油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	673	21.9	22.9
10	金	米粉パン	牛乳	アクアパッツァ ラビオリスープ パンナコッタ チョコクリーム	牛乳、メルルーサ、ベーコン	こめこパン、オリーブ油、ラビオリ、とうにゅうパンナコッタ、チョコクリーム	にんにく、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、こまつな	686	29.7	27.0
13	月	ごはん	牛乳	めぎすのから揚げ 小松菜のおひたし 鶏と大豆のコロコロ煮	牛乳、めぎす、とりにく、だいず、こんぶ、こうやどうふ	ごはん、あぶら、さとう	こまつな、はくさい、にんじん、たけのこ	594	29.6	17.8
14	火	せき飯	牛乳	とりのから揚げ ポテトサラダ すまし汁 お祝いデザート	牛乳、とりにく、ぶかし、とうふ	せきはん、ごま、かたくりこ、こめこ、あぶら、じゃがいも、さつまいも、クレープ	にんにく、しょうが、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのき、ねぎ	718	23.9	27.1
15	水			卒業式(そつぎょうしき)				0	0.0	0.0
16	木	ごはん	牛乳	さんみ焼き ほうれん草のいそあえ ほうとう	牛乳、さつまいも、のり、うすあげ、とりにく、みそ	ごはん、ごまあぶら、さとう、ほうとう	ねぎ、しょうが、にんにく、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ごぼう、かぼちゃ	587	24.0	13.4
17	金	米粉パン	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳、さけ、ベーコン	こめこパン、マヨネーズ、オリーブ油、じゃがいも	たまねぎ、パセリ、ブロッコリー、コーン、にんじん、にんにく、トマト	606	29.8	23.3
20	月	ごはん	牛乳	あじのゴマダレかけ コールスローサラダ カレースープ	牛乳、あじ、ウインナー、しろいんげんまめ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、水あめ、ごま、オリーブ油	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ	600	23.2	19.7
21	火			春分の日(しゅんぶんのひ)				0	0.0	0.0
22	水	ゆかりごはん	牛乳	たまご焼き 荳わかめのごま酢和え 肉じゃが	牛乳、たまご、くきわかめ、ぶたにく	むぎごはん、さとう、ごま、あぶら、じゃがいも	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、たまねぎ、さやいんげん	610	22.6	18.5
23	木	バターライス	牛乳	ひき肉ピラフ 白菜のミルクスープ デザート	牛乳、ぶたひきにく、とりにく	ごはん、バター、あぶら、じゃがいも、こめこ、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、はくさい、ももゼリー	590	22.4	17.9
24	金			修了式(しゅうりょうしき)				0	0.0	0.0



湯野小学校のみなさん、一年間の給食はいかがでしたか？
給食当番や配達係で一生懸命、がんばってましたね。また、休み時間にすれ違った時に「おいしかったよ」と言葉をかけてくれた時はうれしく思いました。
6年生は14日(火)が小学校最後の給食になりますが、中学校へ行っても、給食があります。
新しい環境になってもしっかりと食べて、からだも心も成長してくださいね。