

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	金	ミルクロール	牛乳	オムレツのミートソース かぶとブロッコリーのサラダ キャベツのチャウダー	牛乳、たまご、ぶたひきにく、とりにく	ミルクロール、あぶら、オリブ油、さとう、じゃがいも、こめこ、バター	にんにく、たまねぎ、かぶ、にんじん、キャベツ	614	26.7	25.8
4	月	ごはん	牛乳	鶏肉のてり焼き 炒めなます 豚肉とじゃがいものみそ煮	牛乳、とりにく、うすあげ、ぶたにく、みそ	ごはん、さとう、かたくりこ、あぶら、ごま、じゃがいも	にんじん、だいこん、たまねぎ、ほししいだけ	600	24.2	19.6
5	火	ごはん	牛乳	赤うおのから揚げ れんこんきんぴら かきたまみそ汁	牛乳、あかうお、とりにく、きぬ豆腐、みそ、たまご	ごはん、かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	しょうが、れんこん、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、こまつな	593	25.7	19.4
6	水	むぎめし	牛乳	カレーライス ふるふるゼリー	牛乳、ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、カクテルゼリー、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、パイン、みかん、もも	740	19.3	21.8
7	木	ごはん	牛乳	トンカツ 小松菜のごまあえ めった汁	牛乳、ぶたにく、とりにく、みそ	ごはん、てんぷらこ、パンこ、あぶら、さとう、ごま、さつまいも	にんじん、キャベツ、こまつな、だいこん、ごぼう、ねぎ	660	26.1	23.8
8	金	米粉パン	牛乳	ラザニア風ミートグラタン いちご ポトフ	牛乳、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、なまぐり、クリーム、チーズ、とりにく	こめこパン、ファルファッレ、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、はくさい、セロリ、さやいんげん、いちご	642	30.2	22.9
11	月	ごはん	牛乳	さんみ焼き はりはり漬け カレーうどん	牛乳、さつまあげ、ぶたにく、うすあげ	ごはん、ごまあぶら、さとう、ごま、あぶら、カレールー、うどん	ねぎ、しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ	600	22.4	17.3
12	火	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き マヨネーズ金平 とりすき	牛乳、さば、ぶたにく、ひじき、とりにく、やき豆腐	ごはん、あぶら、さとう、マヨネーズ、ごま、くるまぶ	ごぼう、にんじん、はくさい、ねぎ	644	31.3	23.4
13	水	むぎごはん	牛乳	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳、ぶたにく、うすあげ、みそ、わかめ、ヨーグルト	むぎごはん、さとう、かたくりこ、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、ねぎ、にんじん、なめこ、はくさい	614	24.3	16.1
14	木	ごはん	牛乳	とりのから揚げ いそかあえ すまし汁 お祝いデザート	牛乳、とりにく、やきのり、きぬ豆腐、ふかし	ごはん、こめこ、かたくりこ、あぶら、さとう、おいわいクレープ	しょうが、こまつな、はくさい、にんじん、たけのこ、えのき、みつば	655	22.7	25.1
15	金			卒業式(そつぎょうしき)				0	0.0	0.0
18	月	ごはん	牛乳	やき肉 みそ汁 チーズ	牛乳、ぶたにく、あつあげ、みそ、チーズ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、りんご、ピーマン、ねぎ	600	25.7	21.3
19	火	ごはん	牛乳	肉団子と野菜の甘酢あんからめ ワンタンスープ	牛乳、にくだんご、うすらたまご、ベーコン	ごはん、あぶら、かたくりこ、ワンタン	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいだけ、はくさい、もやし、キャベツ、えのき、ねぎ	602	21.4	21.9
20	水			春分の日(しゅんぶんのひ)				0	0.0	0.0
21	木	むぎごはん	牛乳	牛肉チャーハン ミルクスープ	牛乳、ぎゅうにく、ワインナー	むぎごはん、あぶら、さとう、じゃがいも、こめこ	しょうが、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、えだまめ、にんじん、ブロッコリー	598	21.2	20.6
22	金			修了式(しゅうりょうしき)				0	0.0	0.0

ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学びました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

一年間、学校給食にご理解、ご協力いただき、ありがとうございました。
来年度は、自校で作る給食は一学期だけですが、安心して安全な給食作りを心がけたいと思いますので、よろしく願いいたします。