

給食目標：一年間をふりかえろう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	ちらしずし ★ひなまつり給食	○	かつおのごまがらめ すまし汁 桃ゼリー	昆布、油揚げ、削り節、むきえび、鶏卵、牛乳、かつお	米、砂糖、白いりごま、油、でん粉、三温糖、あられ麩	にんじん、たけのこ(水煮)、干ししいたけ、かんぴょう、さやえんどう、だいこん、ねぎ、小松菜、ももジュース	576 kcal 30.1 g
4火	スパゲッティナポリタン	○	白菜とコーンのサラダ オープンアップルパイ	豚肉、ウィンナー、粉チーズ、牛乳	スパゲッティ、油、砂糖、パイ皮、グラニュー糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、ホールトマト(缶)、ピーマン、はくさい、りんご、りんごジャム	577 kcal 19.9 g
5水	カレーチャハーン ★6年生提案減塩給食	○	だしわかめスープ くだもの(デコポン)	鶏卵、豚肉、レンズまめ、厚削り節、昆布、牛乳、削り節、鶏肉、カットわかめ	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉、ごま油	しょうが、ねぎ、干ししいたけ、にんにく、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、デコポン	635 kcal 22.0 g
6木	ごはん 手作りひじきのふりかけ	○	じゃがいものそぼろ煮 ごま和え	干ひじき、ちりめんじゃこ、かつお節、牛乳、豚肉、厚削り節、厚揚げ	米、麦、ごま油、砂糖、白いりごま、油、じゃがいも、つきこんにゃく、でん粉、白ねりごま、白すりごま	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、もやし、小松菜	586 kcal 22.4 g
7金	はちみつレモントースト	○	チキンとビーンズサラダ ポトフ	牛乳、ひよこまめ、いんげん豆、鶏肉ささ身、豚肉、ウィンナー	食パン、バター、はちみつ、油、砂糖、じゃがいも	レモン、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しょうが、セロリ	553 kcal 22.7 g
10月	ミルクパン	○	かぼちゃコロッケ グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳、豚肉、豆乳、鶏がら、ベーコン	ミルクパン、油、ポテトパウダー、小麦粉、生パン粉、ソフトパン粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、レモン、しょうが、はくさい	608 kcal 21.7 g
11火	ごはん	○	さばのみそ煮 野菜のおかか和え けんちん汁	牛乳、鯖、削り節、かつお節、厚削り節、豚肉、昆布、豆腐	米、麦、三温糖、でん粉、油、こんにゃく、さといも	しょうが、にんじん、きゅうり、もやし、小松菜、だいこん、ねぎ	573 kcal 27.6 g
12水	台湾風まぜそば	○	わかめサラダごま担々ドレッシング ビーンズポテト	豚肉、かつお節、きざみのり、牛乳、カットわかめ、大豆	冷凍ラーメン、ごま油、砂糖、油、白ねりごま、白いりごま、じゃがいも、でん粉	しょうが、にんにく、干ししいたけ、ねぎ、にら、きゅうり、にんじん、だいこん	610 kcal 28.8 g
13木	ねぎ塩ぶた丼	○	具だくさんみそ汁 くだもの(清見オレンジ)	豚肉、牛乳、厚削り節、油揚げ、豆腐	米、麦、油、ごま油、白いりごま、でん粉	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、もやし、レモン、ピーマン、だいこん、清見オレンジ	585 kcal 23.8 g
14金	メロンパン	○	にんじンドレッシングサラダ 豆乳スープ	鶏卵、牛乳、鶏がら、ベーコン、鶏肉、調製豆乳	丸パン、バター、砂糖、小麦粉、グラニュー糖、油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、小松菜	598 kcal 20.4 g
17月	赤飯 ★卒業お祝い給食	○	魚の西京焼き お祝いすまし汁 お楽しみデザート	あずき、牛乳、鯖、削り節、豆腐、なると、カットわかめ、アイスクリーム	米、もち米、黒いりごま	にんじん、だいこん、ねぎ、糸みつば	660 kcal 27.4 g
18火	カレーライス	○	パリパリサラダ フルーツ和え	豚肉、レンズまめ、牛乳	米、麦、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖、油、ワントンの皮	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、パインアップル(缶)、黄桃(缶)、みかん(缶)、りんごジュース	691 kcal 18.8 g

献立の内容は、学校行事や食材料の都合により変更することがあります。ご了承ください。