



月	火	水	木	金
<p><b>2</b> ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ごはん 75 ◆ こめ</p> <p>はなかまほこのすましじる とうふ 30 ♥ ちらしかまほこ 10 ♥ だいこん 10 ◆ にんじん 10 ◆ みつば 5 ◆ けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.35 みりん 0.5</p> <p>ひなあられ 10 ◆</p>	<p><b>3</b> ぎゅうにゅう ♥</p> <p>コッパン ◆ れんこんチップス れんこん 25 ◆ でんぶん 6 ◆ しお 0.2 こしょう 0.02</p> <p>コーンクリームスープ とりにく 20 ♥ じゃがいも 20 ◆ たまねぎ 30 ◆ クリームコーン 30 ◆ ホールコーン 10 ◆ にんじん 5 ◆ パセリ 0.5 ◆ とりがら 7 ◆ とんこつ 3 ◆ ぎゅうにゅう 20 ♥ バター 3 ◆ はいせんこんぶ 3.5 ◆ こなチーズ 2 ◆ なまクリーム 2 ◆ しお 0.6 こしょう 0.03 しろワイン 0.8 ポタージュのもと 0.8 ◆</p> <p>ツナのレモンあえ ツナ 15 ♥ きゅうり 15 ◆ たまねぎ 10 ◆ あかピーマン 5 ◆ レモンかじゅう 1 ◆ す 1 ◆ さとう 0.7 ◆ しお 0.25 こしょう 0.01 しろワイン 0.4 うすくちしょうゆ 0.3 オリーブあぶら 0.8 ◆</p>	<p><b>4</b> ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ごはん 75 ◆ こめ</p> <p>★マーボーどうふ どうふ 120 ♥ ぶたミンチ 25 ♥ にんじん 15 ◆ たけのこ 10 ◆ あおねぎ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.3 ◆ にんにく 0.03 ◆ あかみそ 1.6 ♥ はつちょうみそ 1.6 ♥ トウバンジャン 0.15 こいくちしょうゆ 3.5 うすくちしょうゆ 1 ◆ さとう 1.5 ◆ みりん 0.8 さけ 0.8 こしょう 0.03 とりがらスープ 0.7 でんぶん 1.6 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>しゅうまい 2こ ♥</p> <p>ナムル チンゲンサイ 20 ◆ もやし 10 ◆ にんじん 10 ◆ にんにく 0.01 ◆ うすくちしょうゆ 1.2 こいくちしょうゆ 0.6 す 0.6 みりん 0.6 さとう 0.2 ◆ こめあぶら 0.2 ◆</p>	<p><b>5</b> ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ごはん 75 ◆ こめ</p> <p>ぶたじゃが ぶたにく 30 ♥ じゃがいも 50 ♥ たまねぎ 40 ◆ にんじん 10 ◆ こんにゃく 30 ◆ けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 7.3 さとう 3.8 ◆ みりん 0.6 さけ 0.6 こめあぶら ◆</p> <p>さばのゆずみそだれ さば 1 ◆ けずりぶし 0.2 あかみそ 3 ♥ ゆずかじゅう 0.3 ◆ さとう 1.7 ◆ みりん 0.7 でんぶん 0.1 ◆</p> <p>おおさかしろなのからしあえ おおさかしろな 30 ◆ にんじん 10 ◆ こいくちしょうゆ 1.7 さとう 0.7 ◆ からしこ 0.04 はいせんこんぶ 0.02</p>	<p><b>6</b> ぎゅうにゅう ♥</p> <p>バターロール ◆ タッカルビ とりにく 40 ♥ キャベツ 20 ◆ にんじん 5 ◆ しょうが 0.3 ◆ にんにく 0.05 ◆ コチュジャン 0.3 チンゲンサイ 20 ◆ トマトケチャップ 5 ◆ にんじん 10 ◆ さけ 1 ◆ みりん 1 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.2 ◆ とりがら 12 ◆ こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3 しお 0.2 こめあぶら ◆</p> <p>★ごもくラーメン ちゅうかめん 75 ◆ ぶたにく 20 ♥ もやし 20 ◆ チンゲンサイ 20 ◆ にんじん 10 ◆ さけ 5 ◆ みりん 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ とりがら 12 ◆ こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3.5 しお 0.5 こしょう 0.03 みりん 0.8 さけ 0.8 でんぶん 2 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>★ナタデココフルーツ ナタデココ 20 ◆ みかん(缶) 20 ◆</p>
<p><b>9</b> ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ごはん 75 ◆ こめ</p> <p>すきやき とうふ 40 ♥ ぎゅうにく 30 ♥ たまねぎ 45 ◆ にんじん 10 ◆ ごぼう 8 ◆ えのきだけ 5 ◆ しいたけ 5 ◆ こんにゃく 25 けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 8.5 さとう 4 ◆ さけ 1 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>★きゅうちゃんづけ きゅうり 30 ◆ しょうが 0.3 ◆ うすくちしょうゆ 1.6 ◆ す 2.3 はいせんこんぶ 0.02 いちみつとうがらし 0.03</p>	<p><b>10</b> ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ミネストローネ ベーコン 15 ♥ じゃがいも 15 ◆ こめマカロニ 4 ◆ たまねぎ 20 ◆ キャベツ 10 ◆ にんじん 5 ◆ セロリー 2 ◆ にんにく 0.02 トマト 8 ◆ トマトピューレ 5 ◆ トマトケチャップ 2 ◆ パイオン 12 ◆ しお 0.5 こしょう 0.02 しろワイン 0.8 さとう 0.2 ◆</p> <p>★てりやきチキンバーガー とりにく 1こ ♥ たまねぎ 0.2 しお 0.01 しょうが 0.2 ◆ こいくちしょうゆ 3.2 さとう 1 ◆ みりん 0.8 さけ 0.5 でんぶん 0.3 ◆</p> <p>れんこんサラダ れんこん 20 ◆ ほうれんそう 10 ◆ ホールコーン 5 ◆ うすくちしょうゆ 1.5 ◆ さとう 0.6 ◆ みりん 0.4 ノンエッグマヨネーズ 1 ほん ◆</p>	<p><b>11</b> ぎゅうにゅう ♥</p> <p>わかめスープ とうふ 20 ♥ とりにく 10 ♥ ほしわかめ 0.4 ♥ たまねぎ 15 ◆ にんじん 10 ◆ たけのこ 10 ◆ えのきだけ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ とりがら 12 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ こいくちしょうゆ 0.5 ◆ しお 0.3 こしょう 0.02 みりん 0.4 さけ 0.4 こめあぶら ◆</p> <p>★ビビンバ こめ 80 ◆ ぎゅうにく 30 ◆ もやし 20 ◆ チンゲンサイ 20 ◆ にんじん 10 ◆ はくさいキムチ 10 ◆ にんにく 0.1 ◆ こいくちしょうゆ 2.7 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 2 ◆ みりん 0.6 いちみつとうがらし 0.01 こめあぶら ◆</p> <p>ししゃものカリカリフライ 1・2ねん 10 ◆ 3～6ねん 20 ◆ こめあぶら ◆</p>	<p><b>12</b> ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ごはん 75 ◆ こめ</p> <p>こんにゃくみそじる さといも 15 ◆ たまねぎ 20 ◆ れんこん 15 ◆ ごぼう 5 ◆ にんじん 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ こんにゃく 10 ◆ あかみそ 10 ◆ しろみそ 3 ◆ けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4</p> <p>★とりのからあげ とりにく 45 ♥ しょうが 0.1 ◆ こいくちしょうゆ 2.6 さけ 0.8 ガーリックコ 0.03 でんぶん 12 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>だいこんサラダ だいこん 30 ◆ にんじん 5 ◆ きゅうり 5 ◆ かんきつドレッシング 1 ほん ◆</p>	<p><b>13</b> ぎゅうにゅう ♥</p> <p>おさつロール ◆ ★ツナとポテトのマヨネーズやき ツナ 10 ♥ フレンチポテト 35 ◆ ホールコーン 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ ノンエッグマヨネーズ 10 ◆ にんじん 10 ◆ セロリー 2 ◆ パイオン 12 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.4 こしょう 0.02 キャベツ 0.3 きゅうり 10 ◆ にんじん 3 ◆ クリーミーやさいドレッシング 1 ほん ◆</p> <p>そつぎょうおいわいデザート こめこショコラ 1こ ◆</p>
<p><b>16</b> ぎゅうにゅう ♥</p> <p>カレーライス こめ 80 ◆ ぶたにく 25 ♥ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 15 ◆ りんごピューレ 5 ◆ ブルーピューレ 1 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.1 ◆ とりがら 7 ◆ とんこつ 3 ◆ こめカレーパウダー 15 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ ウスターソース 1 ◆ のうこうソース 1 ◆ あかワイン 1 ◆ トマトケチャップ 1.5 パジルこ 0.03 こめあぶら ◆</p> <p>ウイナー 2 ほん ♥</p> <p>やさいのマリネ キャベツ 25 ◆ たまねぎ 10 ◆ にんじん 2 ◆ レモンかじゅう 1 ◆ す 1 ◆ しお 0.25 さとう 0.7 ◆ うすくちしょうゆ 0.3 こしょう 0.01 しろワイン 0.4 オリーブあぶら 0.8 ◆</p> <p>★コーヒーぎゅうにゅうのもと 1 ほん ◆</p>	<p><b>17</b> そつぎょうしき</p>	<p><b>18</b> ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ごはん 75 ◆ こめ</p> <p>ぶたはくさいなべ とうふ 30 ♥ ぶたにく 25 ♥ あぶらあげ 5 ♥ はくさい 30 ◆ だいこん 20 ◆ にんじん 15 ◆ しるねぎ 10 ◆ えのきだけ 5 ◆ しょうが 0.1 ◆ けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 こいくちしょうゆ 1 ◆ うすくちしょうゆ 3 ◆ しお 0.3 さけ 1 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>いわしのやくみたれ いわし 4 ◆ でんぶん 4 ◆ こめあぶら ◆ りんごピューレ 3 ◆ あおねぎ 2 ◆ しょうが 0.1 ◆ にんにく 0.02 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 す 1.2 さとう 0.7 ◆ みりん 0.4</p> <p>すのもの わかめ 0.3 ♥ きゅうり 30 ◆ す 2.2 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 1.1 ◆ しお 0.12 みりん 0.4</p>	<p><b>19</b> ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ごはん 75 ◆ こめ</p> <p>かきたまじる たまご 25 ♥ かまぼこ 10 ♥ たまねぎ 20 ◆ にんじん 10 ◆ あおねぎ 5 ◆ けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.5 しお 0.4 みりん 0.4 でんぶん 0.5 ◆</p> <p>きんぴらごぼう ごぼう 25 ◆ にんじん 5 ◆ えだまめ 5 ◆ こんにゃく 10 ◆ けずりぶし 0.3 こいくちしょうゆ 1.8 さとう 1 ◆ みりん 0.5 さけ 0.5 いちみつとうがらし 0.03 こめあぶら ◆</p>	<p><b>20</b> しゅんぶんのひ</p>
<p><b>23</b> ぎゅうにゅう ♥</p> <p>けんちんじる とうふ 20 ♥ あぶらあげ 5 ♥ さといも 15 ◆ だいこん 15 ◆ にんじん 10 ◆ あおねぎ 5 ◆ しいたけ 5 ◆ こんにゃく 10 ◆ けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.35 みりん 0.5</p> <p>やきとりどんぶり こめ 80 ◆ とりにく 45 ♥ たまねぎ 30 ◆ しょうが 0.3 ◆ こいくちしょうゆ 5 ◆ さとう 2.5 ◆ みりん 4 ◆ さけ 1.5 ◆ でんぶん 0.3 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>ごますあえ もやし 25 ◆ チンゲンサイ 10 ◆ にんじん 10 ◆ しろごま 0.5 ◆ す 2 ◆ うすくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 0.4 さとう 1 ◆ みりん 0.6</p>	<p>献立表の★マークのついている献立は、6年生にとったアンケートで1位に選ばれたリクエスト給食です。クラスのみんなと楽しい給食の時間をすごしてください。</p> <p>給食の献立は、3つのグループの食べ物をバランスよく組み合わせて作られています。</p> <p>献立表中の◆ ♥ ♣マークは、三色栄養(食べ物の3つの働き)をあらわします。</p> <p>◆きいろ…エネルギーになる こくるい・いも・さとう・あぶら・しゅじつ(ししつ・たんすいかぶつ)</p> <p>♥あか…からだをつくる にゅう・たまご・さかな・にく・だいす・かいそう(たんばくしつ・ミネラル)</p> <p>♣みどり…からだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこ(ビタミン・ミネラル)</p> <p>魚を食べるときは骨に気を付けて食べましょう</p> <p>食物アレルギーをお持ちの方へ 給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう可能性(コンタミネーション)があります。</p>			

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン			食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	A μgRE	B1mg	B2mg	Cmg	mg	mg	mg	
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	5以上	200	0.40	0.40	20	2未満	350	50	3.0
3月平均栄養量	649	15.8%	29.4%	3.7	401	0.43	0.55	24	2.6	310	90	3.2

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。