



ひにち	にぎゅう	こんだてめい	あか		みどり		きいろ		I初値	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん												
			おもに体をつくるものになる	ぎゅうにゅう	おもに体の調子を整えるものになる	かんだらうし	おもにエネルギーのもとになる	Kcal					g	g	g									
1 (月)	○	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ	639	26.4	22.1	2.23												
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でんぶん	だいずあぶら																
		根菜の甘辛カレー炒め	ぶたにく		にんじん	ごぼう	れんこん	こんにやく					さとう	サラダあぶら										
		かぶのみそ汁 (6年4組M1グループ)	とうふ	みそ		かぶ(は)	にんじん	かぶ																
		せとか(かんきつ類)					せとか																	
2 (火)	○	スパゲティナポリタン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ピーマン	たまねぎ	にんにく	マッシュルーム	スパゲティ	サラダあぶら	611	23.3	26.8	2.26									
		ひじきと青大豆のサラダ	あおだいず	ひじき			キャベツ	きゅうり	たまねぎ	きびさとう	ごまあぶら					サラダあぶら								
		チュロス(卵使用)								ふんとう	チュロス(卵使用)													
		いりアーモンド(小袋)									アーモンド													
3 (水)	○	手巻きちらしずし	あぶらあげ	とりにく	ぎゅうにゅう	のり	にんじん	さやいんげん	かんぴょう	レモン	かじゅう	ほししいたけ	こめ	さとう	ごま	657	21.7	14.8	2.66					
		じゃがいものどぼろ煮	だいず	とりにく					たまねぎ	じゃがいも	さとう	こんにやく	でんぶん							サラダあぶら				
		うずらの卵入りすまし汁	とうふ	うずらたまご	わかめ		こまつな	にんじん	たまねぎ															
		さくらもち(個包装)										さくらもち												
4 (木)	○	カツカレーライス (卵不使用)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	チーズ	にんじん		グリーンピース	しょうが	たまねぎ	にんにく	こめ	むぎ	パンこ	こむぎ	こ	だいずあぶら	バター	サラダあぶら	683	22.5	24.2	2.06
		切干大根サラダ			こんぶ		にんじん		きゅうり	きりぼし	だいこん	さとう	きびさとう	ごま	サラダあぶら									
		りんご							りんご															
5 (金)	○	ごはん		ぎゅうにゅう									こめ	むぎ			628	27.1	22.0	2.40				
		ぶりのごまだれかけ	ぶり								きびさとう	ごま	サラダあぶら											
		五目きんぴら	ぶたにく		にんじん	さやいんげん	ごぼう	れんこん			しらたき	さとう	ごまあぶら	サラダあぶら										
		心もほかほかなめこ汁 (6年3組M1グループ)	とうふ	みそ		こまつな			ながねぎ	なめこ														
		手作りグレースゼリー			アガー				ぶどうジュース		さとう													
8 (月)	○	きなこの揚げパン	きなこ	ぎゅうにゅう						コッペパン	きびさとう		だいずあぶら	614	24.4	23.6	2.31							
		ポトフ	ぶたにく		かぶ(は)	にんじん	かぶ	しょうが	セロリー	たまねぎ	にんにく	じゃがいも	サラダあぶら											
		わかめとコーンのサラダ			わかめ	にんじん			キャベツ	コーン	缶	もやし	ごま					サラダあぶら						
		小魚(小袋)			かえりにぼし																			
9 (火)	○	ごはん		ぎゅうにゅう									こめ	むぎ			644	26.0	21.0	2.06				
		さけの照り焼き	さけ								きびさとう	ごま												
		だいこんの辛味煮	ぶたにく		にら	にんじん	しょうが	だいこん	にんにく	でんぶん	はるさめ	きびさとう	ごまあぶら	サラダあぶら										
		栄養たっぷりみそしる (6年2組M1グループ)	みそ	あぶらあげ		だいこん(は)		だいこん		さつまいも														
		テコボン						デコボン																
10 (水)	○	ナシゴレン(えび入り)	えび	とりにく	ぎゅうにゅう		ピーマン	あかピーマン	たまねぎ	コーン	缶	にんにく	こめ	むぎ	きびさとう	ごま	ごまあぶら	サラダあぶら	565	24.9	15.8	2.56		
		春雨とぶた肉の炒め物	ぶたにく			チンゲンサイ	にんじん		キャベツ	しょうが	にんにく	ほししいたけ	はるさめ	さとう	ごまあぶら									
		たまごスープ	とうふ	たまご	わかめ	にんじん			たまねぎ	はくさい	きくらげ													
		りんご							りんご															
		大豆小魚(小袋)	いり大豆		かえりにぼし																			
11 (木)	○	ごはん		ぎゅうにゅう									こめ	むぎ			626	24.5	21.4	2.45				
		ししゃもの青のり揚げ			あおのり	ししゃも					でんぶん		サラダあぶら											
		野菜のごま煮	とりにく		さやいんげん	にんじん	ごぼう		じゃがいも	こんにやく	きびさとう	ごま	サラダあぶら											
		もやしのかきたまみそ汁 (6年1組M1グループ)	みそ	たまご	わかめ				もやし		でんぶん													
		きよみオレンジ							きよみオレンジ															



ひにち	にぎゅう	こんだてめい	あか		みどり		きいろ		I補料*	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
			おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのものになる					
12 (金)	○	みそラーメン	だいず みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう/ にんじん		しょうが コーン缶 にんにく ながねぎ はくさい もやし きくらげ	ちゅうかめん (卵不使用)	ごま サラダあぶら	624	25.8	19.4	2.72
		かんぴょうの華風あえ	あぶらあげ		こまつな にんじん	かんぴょう キャベツ えのきたけ	きびさとう	ごまあぶら				
		白玉入り和風カップケーキ (卵不使用)		ぎゅうにゅう			しらたまもち ミックスこ さとう あまなっとう	バター				
		アーモンド小魚 (小袋)		かえりにぼし				アーモンド				
15 (月)	○	胚芽パン		ぎゅうにゅう/ にんじん			はいがパン		694	30.0	20.0	2.79
		チリコンカン	レンズまめ いんげんまめ ぶたにく		にんじん	グリーンピース たまねぎ にんにく	こむぎこ じゃがいも	サラダあぶら				
		パリパリサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	ワンドンのかわ はるさめ きびさとう	だいずあぶら サラダあぶら				
		こくとうだいず	いり大豆				こくとう					
16 (火)	○	蒜麩	あずき	ぎゅうにゅう/ にんじん			こめ もちこめ	ごま	632	32.1	17.6	2.37
		えびフライ (卵不使用)	えび				こむぎこ パンこ	だいずあぶら				
		磯香あえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし						
		すましそうめん汁		わかめ	にんじん	しょうが ながねぎ ほししいたけ	そうめん ふ					
		いちご (袋入り)					いちご					
18 (木)	○	ごはん		ぎゅうにゅう/ にんじん			こめ むぎ		688	29.5	26.9	2.47
		さんまの甘露煮	さんま			しょうが ながねぎ オレンジピューレ	きびさとう					
		ピリ辛あえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし	きびさとう	ごま				
		呉汁	だいず みそ あぶらあげ とりにく		にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ながねぎ ほししいたけ	こんにやく	サラダあぶら				
		はるか (かんきつ類)				はるか						
		大豆小魚 (小袋)	いり大豆	かえりにぼし								
19 (金)	○	わかめごはん		ぎゅうにゅう/ わかめ			こめ むぎ	ごま	615	21.1	15.3	2.08
		肉じゃが	ぶたにく		さやいんげん にんじん	たけのこ たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも こんにやく さとう	サラダあぶら				
		大根のみそ汁	あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん ながねぎ						
		りんご				りんご						
22 (月)	○	さつまいもパン		ぎゅうにゅう/ にんじん			さつまいもパン		647	22.9	23.8	2.12
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン缶	サラダあぶら					
		ポークビーンズ	いんげんまめ ぶたにく		トマト缶 にんじん トマトピューレ	グリーンピース たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	サラダあぶら				
		いいアーモンド (小袋)						アーモンド				
23 (火)	○	フルコギチャーハン	ぶたにく	ぎゅうにゅう/ にんじん	ピーマン	しょうが たまねぎ にんにく	こめ むぎ きびさとう	ごまあぶら サラダあぶら	592	23.9	16.2	2.37
		トック入り中華卵スープ	とりにく たまご		こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ きくらげ	トック でんぶん	ごまあぶら				
		録強化ひとくちピーチゼリー					ゼリー					
		大豆小魚 (小袋)	いり大豆	かえりにぼし								
平均栄養量									635	25.4	20.7	2.37

6年生  
給食最終日

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)グラム、脂質/18.1(17.8~21.3)グラム (摂取I補料\*の20~30%)、塩分/2グラム未満です。



\*3月は6年生は16日(水)、1~5年生は23日(火)が給食最終日ですが、給食当番が白衣を着るのは、6年生が12日(金)まで、1~5年生は19日(金)までになります。その週の給食当番は白衣を持ち帰り、洗濯をして翌週初めに必ず持ってきてください。

\*白衣のほつれなどがありましたら、ご家庭で修繕していただけるとありがたいです。

今年度も、給食へのご理解とご協力をありがとうございました。

6年生のみなさん  
卒業おめでとうございます!

