

日	曜	主 食	牛乳	お か す	ち にく ほね ほ 血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を ととの 整える食品 (緑)	I味 - kcal	卵の質 g
2	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チョレギサラダ 中華コーンスープ	牛乳 鶏肉 のり わかめ たまご ベーコン	ごはん かたくりこ 油 砂糖 ごま じゃがいも 塩中華ドレッシング	にんにく しょうが きゃべつ にんじん とうもろこし たまねぎ	832	36.0
3	火	ちらし寿司	牛乳	さわらの西京焼き おはなのおすまし ひなまつりゼリー  ひなまつり献立	牛乳 ちくわ 油揚げ 鶏肉 さわら 豆腐	ごはん 油 砂糖 おふ ゼリー	にんじん ごぼう たけのこ いんげん たまねぎ 小松菜 もも	860	42.6
4	水	きなこ揚げパン	牛乳	ウインナーのたまご巻き ひじきとちくわのサラダ ABCスープ	牛乳 きなこ ウインナー たまご ちくわ ひじき ベーコン	パン 油 砂糖 マカロニ ごまドレッシング	たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし ブロッコリー	787	29.7
5	木	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ ほうれん草のソテー じゃがいもとなめこのみそ汁	牛乳 ハンバーグ わかめ 豆腐 油揚げ	ごはん 砂糖 油 じゃがいも	だいこん しょうが にんにく ほうれん草 とうもろこし にんじん たまねぎ なめこ	799	30.4
6	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどんの汁 チョコパンケーキ 塩昆布和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 塩昆布	うどん 砂糖 油 薄力粉 ごま油 チョコレート	にんじん しいたけ たまねぎ 小松菜 きゃべつ ほうれん草	807	31.1
9	月	わかめごはん	牛乳	肉じゃが 厚焼きたまご ほうれん草のおかかマヨ和え	牛乳 わかめ 豚肉 たまご かつおぶし	ごはん じゃがいも 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん ほうれん草 きゃべつ	807	30.9
10	火	ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツミックスゼリー (いちご) バリッシュ	牛乳 豚肉 小魚	ごはん カレールウ じゃがいも 油 ゼリー	たまねぎ にんじん にんにく いちご もも みかん バイン	843	26.3
11	水	メロンパン	牛乳	かぼちゃひき肉フライ グリーンサラダ ラビオリ入りミネストローネ	牛乳 豚肉 ベーコン	パン 油 砂糖 じゃがいも ラビオリ	かぼちゃ きゃべつ ブロッコリー 枝豆 にんじん たまねぎ セロリ トマト にんにく	847	24.4
12	木	ごはん	牛乳	鶏肉のからあげ 磯香和え 豚汁 お祝いケーキ	牛乳 鶏肉 のり 豚肉 豆腐 油揚げ	ごはん かたくりこ 油 じゃがいも ケーキ	しょうが にんにく ほうれん草 りょくとうもやし にんじん ごぼう ねぎ 大根	926	39.4
16	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 コーン焼売② もやしの中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ささみ 焼売	ごはん 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ちゅうかドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ 小松菜 りょくとうもやし にんじん	810	34.0
17	火	ごはん	牛乳	肉丼の具 春巻き ごまツナサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ 春巻き ツナ	ごはん 油 砂糖 和風ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いんげん しらたき 小松菜 きゃべつ とうもろこし	870	34.4
18	水	黒糖パン ☆マーガリン	牛乳	鶏肉のサルサソースかけ 3色サラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 あさり ベーコン	パン 黒糖 マーガリン かたくり粉 油 薄力粉 オリーブオイル バター じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん	890	37.6
19	木	キムタクごはん	牛乳	星型☆メンチカツ 春雨スープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん 油 砂糖 パン粉 ごま油 はるさめ	にんじん 白菜キムチ 千切り大根漬 たまねぎ ほうれん草 にんじん みかん	793	33.2
23	月	ごはん	牛乳	キムチ鍋 小籠包② パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ささみ 小籠包	ごはん ごま油 砂糖 はるさめ	にんにく 白菜キムチ だいこん にんじん りょくとうもやし にら えのき ねぎ きゃべつ 大豆もやし	871	33.2

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

3年生のみなさん ご卒業おめでとうございます！！

3年生のみなさんご卒業おめでとうございます！
9年間食べてきた給食も今月で終わりを迎えます。

小学1年生の時には食べられなかったものが食べられるようになったり、
食べる量が増えたり、心も身体も大きく成長したと思います。
さて、4月からは今より自分で選択をする場面が増えます。
ごはんやおやつを選ぶときには9年間学んできた「食のこと」を
少しでも思い出してくれると嬉しいです。

新しい環境でもがんばってください！応援しています。

鯖

3日の給食には「さわら」がです。
「さわら」は漢字で「鯖」と書きます。
さわらは秋の終わりから春の初めにかけて旬を迎えます。
このため、「鯖」という漢字で書くようになりました。
さわらは春の季語として、
俳句や短歌にも使用されています。
そして「西京焼き」とは、
魚に甘いみそをつけて焼いた料理のことです。

みそには☆魚をやわらかくする
☆臭みをとる

効果があり、魚をよりおいしく食べることができます。
「西京」は昔の京都の呼び名のことで。
おいしく食べて「最強」なカラダをつくりましょう！