



日	曜	主食	牛乳	おかず	血や肉、骨や歯になる食品 (赤)	熱や力のもとになる食品 (黄)	からだの調子を整える食品 (緑)	1人分 kcal	たんぱく質 g
9	木	ごはん	牛乳	坦々風スープ ヤンニョムチキン チョレギサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ のり	ごはん 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま	生姜 にんにく 白菜 もやし にら 葱 人参 キャベツ	791	33.4
10	金	子供パン	牛乳	ABCスープ ハムカツ (中濃ソース) ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 ベーコン ハム 鶏肉 豚肉	パン マカロニ 油 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 とうもろこし	843	27.0
13	月	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 厚焼きたまご こまつなサラダ	牛乳 鶏肉 たまご まぐろ	ごはん じゃが芋 砂糖 油 でん粉	玉葱 人参 いんげん 小松菜 キャベツ とうもろこし	801	32.3
14	火	ごはん	牛乳	かみなり汁 照り焼きハンバーグ ごま和え	牛乳 豆腐 さつま揚げ 油揚げ 鶏肉 豚肉	ごはん 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 ごま	葱 人参 大根 こんにゃく りんご ほうれん草 キャベツ 玉葱	807	32.5
15	水	地粉うどん	牛乳	五目うどんの汁 竹輪天② 切干大根サラダ	牛乳 豚肉 なた 油揚げ わかめ 竹輪 鶏肉	うどん 小麦粉 でん粉 油 砂糖	人参 玉葱 葱 小松菜 椎茸 大根 ほうれん草	784	39.2
16	木	チキンライス	牛乳	ポトフスープ かぼちゃひき肉フライ いちごゼリー	牛乳 鶏肉 ウィナー 豚肉	ごはん 油 じゃが芋 バター 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ かぼちゃ いちご	829	25.5
17	金	食パン (チョコレート クリーム)	牛乳	コーンポタージュ お祝いポテくま&ぶめるコロケ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン	パン クリーム じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖 パン粉 米粉	玉葱 とうもろこし キャベツ ほうれん草 ブロッコリー 枝豆	810	26.3
20	月	ごはん	牛乳	豚汁 さばの味噌煮 ひじきサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 さば 鶏肉 ひじき	ごはん じゃが芋 油 砂糖 でん粉	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく キャベツ 胡瓜	798	39.5
21	火	ごはん	牛乳	チキンカレー キラキラフルーツゼリー 小魚	牛乳 鶏肉 豆乳 かたくちいわし	ごはん じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 りんご ぶどう もも パイナップル みかん	821	27.8
22	水	中華めん	牛乳	味噌ラーメンのスープ 春巻き ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉 鶏肉	めん 油 ごま油 砂糖 ごま でん粉 春雨 小麦粉	キャベツ もやし 人参 玉葱 とうもろこし 筍 キャベツ にんにく 生姜 椎茸 ほうれん草 大豆もやし	782	31.2
23	木	ごはん	牛乳	野菜のきつね煮 和風オムレツ ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	牛乳 油揚げ 鶏肉 たまご ひじき	ごはん じゃが芋 砂糖 油 でん粉 ごま	大根 人参 こんにゃく ごぼう れんこん	847	30.1
24	金	バターロール	牛乳	ポークビーンズ イタリアンサラダ (イタリアンバジルドレッシング) ヨーグルト	牛乳 大豆 豚肉 ヨーグルト	パン じゃが芋 砂糖 油	玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし バジル オリーブ	793	33.7
27	月	わかめごはん	牛乳	豚キムチ コーン焼売② 春雨サラダ	牛乳 わかめ 豚肉 生揚げ すり身 豆腐	ごはん 砂糖 油 ごま 春雨 ごま油 でん粉 パン粉 小麦粉	白菜 葱 にら 人参 生姜 にんにく キャベツ とうもろこし 玉葱	830	33.0
28	火	こぎつねごはん	牛乳	若竹汁 さけフライ たい焼き	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ かまぼこ さけ	ごはん 油 砂糖 パン粉 小麦粉	人参 生姜 筍 葱 小松菜 えのき 小豆	786	35.5
30	木	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 鶏肉の唐揚げ 磯香和え	牛乳 油揚げ わかめ 鶏肉 のり	ごはん じゃが芋 でん粉 油	玉葱 人参 いんげん 生姜 ほうれん草 キャベツ	868	34.4

豆腐を炒める時に、かみなりのような「パリパリ」という音がすることが由来です。

※ごはん、パンの製造工場においては、卵、乳、ごまを含む製品を製造しています。
※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆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。

入学・進級おめでとございます！

新年度が始まり、色とりどりの花が咲いて、春を感じられるようになってきました。
4月は新しい生活がスタートする月です。新しい環境で過ごす1年を楽しみにしている人が多いと思います。でも環境が変わると疲れが出やすくなってきます。
好き嫌いをしないで給食を残さず食べて、体調を整えましょう。



給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>



今年度もおいしく安全な給食を食べてもらえるように、調理場職員一同、一生懸命がんばります。
そして給食を通して皆さんが更に大きく成長できるよう、協力していきたいと思ひます。
今年度もよろしくお祈ひします！