



日付	牛乳	献立名	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料					
				血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる	
1金	○	〈ひな祭り献立〉 五目ちらし寿司 厚焼き卵 おかか和え すまし汁 ひなあられ	591 24.2 14.1	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ	あぶらあげ たまごやき かまぼこ はまぐり	たけのこ にんじん えだまめ もやし こまつな だいこん	ほししいたけ かんびょう もやし ほうれんそう にんじん しょうが	こめ ひなあられ ねぎ なのはな	さとう しめじ
4月	○	麦ごはん 唐揚げ② ツナサラダ 味噌ワントンスープ	658 29.2 22.9	ぎゅうにゅう ツナ なると	とりにく ぶたにく みそ	ニンニク ブロッコリー はくさい しょうが	ほうれんそう にんじん ほししいたけ ニンニク	こめ あぶら ワントン	むぎ でんぷん すりごま
5火	○	ごはん 和風おろしハンバーグ ひじきの炒め煮 かき玉汁	623 24.3 20.7	ぎゅうにゅう ひじき たまご	ハンバーグ あぶらあげ なまあげ	たまねぎ にんじん えだまめ かきな	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	こめ あぶら	さとう でんぷん
6水	○	キムタクごはん 野菜豆腐ナゲット② 中華スープ プリン	695 23.7 27.7	ぎゅうにゅう だいずミート やさいとうふナゲット	ぶたにく とうふ トマト	ねぎ つぼづけ えだまめ えのき	はくさい かんびょう ニンニク にんじん	こめ いりごま あぶら	ごまあぶら さとう プリン
7木	○	マーボーラーメン 肉まん 大根の中華和え	615 26.4 18.2	ぎゅうにゅう だいずミート なると	ぶたにく とうふ かきな えのき	にんじん ほししいたけ ねぎ ニンニク	たけのこ にら しょうが だいこん	ちゅうかめん でんぷん さとう にくまん	あぶら ごまあぶら いりごま
8金	○	雑穀ごはん さんまかぼすレモン煮 からし和え せんべい汁 ととやき	688 24.2 21.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ	さんまかぼす とりにく	ほうれんそう にんじん ニラ	はくさい えのき だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ さとう ととやき	ぎつこく かやきせん
11月	○	セルフかき揚げ丼(麦ごはん) 小松菜とじゃこ炒め けんちん汁 フルーツ杏仁	696 21.2 23.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	ちりめんじゃこ とうふ	こまつな にんじん ねぎ はくさい	しめじ だいこん ごぼう ほししいたけ	こめ あぶら いりごま こんにやく	むぎ かきあげ ごまあぶら フルーツあん さといも
12火	○	チーズとコーンのトースト グリーンサラダ トマトクリームシチュー	566 24.1 23.2	ぎゅうにゅう スキムミルク	とりにく チーズ	とうもろこし パセリ ブロッコリー にんじん たまねぎ トマト	しょうが かきな たまねぎ	しょくぱん じゃがいも	マヨネーズ あぶら
13水	○	〈誕生会メニュー〉 中華風おこわ 五目厚焼き卵 スープ お楽しみアイスクリーム	650 22.7 21.7	ぎゅうにゅう えび	とりにく ごもくたまごやき	にんじん グリーンピース だいこん はくさい かきな	たけのこ ほししいたけ きくらげ えのき	こめ さとう アイスクリーム えのき	もちごめ ごまあぶら
14木	○	ホワイトソースがけオムライス ABCパスタのサラダ	690 23 25.9	ぎゅうにゅう ウィンナー スキムミルク	とりにく オムレツ ひよこまめ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ほうれんそう	にんじん パセリ ブロッコリー とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら マカロニ
15金	○	ビビンバ丼 もずくスープ ストロベリーカスタードタルト	691 26.7 23.9	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう もずく とうふ	ぜんまい もやし かきな ねぎ	ニンニク にんじん えのき	こめ あぶら いりごま でんぷん	むぎ さとう あぶら タルト
18月	○	〈卒業お祝い献立〉 赤飯 えびフライ② ごま和え お祝いすまし汁 お祝いデザート	643 25.6 17.6	ぎゅうにゅう えびフライ	ささげ とうふ	もやし かきな だいこん ねぎ	かんびょう にんじん ほうれんそう ほししいたけ	こめ ごま すりごま デザート	もちごめ あぶら さとう
19火	〈 卒業式 〉			📄 ご卒業おめでとうございます!					
20水	【 春分の日 】			🕊️ 🕊️ 🕊️ 🕊️ 🕊️ 🕊️					
21木	○	カレーライス(ターメリックライス) コールスローサラダ ヨーグルト	690 21.2 20.4	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく	ニンニク たまねぎ トマト かきな	しょうが にんじん キャベツ とうもろこし	こめ あぶら	むぎ じゃがいも
22金	〈 修了式 〉			🌸 春休みも早寝早起き・朝ご飯 🌸					

今月の給食目標

給食の反省をしよう

今年度も残り1ヶ月になりました。1年間の給食を振り返ってみましょう。裏面にチェックリストがあります。

クラスで完食を目標にしたり、苦手な食べ物にチャレンジしたりしましょう。

*都合により、献立が変更になることがあります。
☆小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準☆
エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18g

【今月の地産地消】
こめ もちごめ もちむぎ だいこん ほうれんそう
かきな ほししいたけ トマト ながねぎ

平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質
654kcal	24.3g	21.7g

学校HPの今日の給食にリンクします。見てね!

1日 ひなまつり行事食
18日 卒業お祝い献立
★6年生は、18日が芳賀東小で最後の給食になります。

