

日にち	おはしの日	おはしの日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g)	
			ごはん パン めん	おかず デザート	ちやにくになる	からだのちょうしを ととのえる	ねつやちから になる		ししつ(g)	
									しよくえん そうとうりょう(g)	
3月			ちらしずし ひなまつりメニュー	さわらのさいきょうやき かきたまじる ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご さわら とうふ	しいたけ たけのこ れんこん かんぴょう にんじん ねぎ ほうれんそう えのきたけ	こめ さとう サラダあぶら ひなあられ	611	27.7 18.1 2.3	
4火			みそラーメン	あつあげのちゅうかに スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ しいたけ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ	ちゅうかめん サラダあぶら さとう スイートポテト	683	27.7 28.4 2.4	
5水			ごはん	さばのやくみソースがけ せんぎりだいこんのもの じゃがいもとわかめのみそしる いよかんゼリー	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ	ねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん たまねぎ	こめ でんぷん だいずあぶら さとう サラダあぶら じゃがいも ゼリー	738	29.5 26.2 2.5	
6木			コッペパン いちごジャム	ビーフシチュー マカロニサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ ヨーグルト	トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー	パン ジャム サラダあぶら じゃがいも さとう マカロニ	709	27.1 23.7 2.3	
7金			きのこピラフ	ABCスーフ しんしょうマドレーヌ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー たまご	しめじ マッシュルーム にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう こまつな	こめ パター マカロニ こむぎこ さとう	749	20.6 28.4 2.1	
10月			わかめごはん	わふうハンバーグ ごもくきんぴら すましじる いちごアイス	ぎゅうにゅう わかめ ハンバーグ さつまあげ とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく ねぎ こまつな	こめ サラダあぶら さとう でんぷん じゃがいも アイス	698	28.2 24.1 2.5	
11火			ナン	キーマカレー ツナサラダ ヨーグルトレースン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ ブロッコリー とうもろこし	ナン パター サラダあぶら	638	29.3 27.8 2.3	
12水			ソースやきそば	ワンタンスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あおのり	キャベツ もやし にんじん ねぎ こまつな バイン みかん	ちゅうかめん サラダあぶら ワンタンのかわ さとう ゼリー	620	23.1 19.1 2.3	
13木			せきはん 6年生 給食最終日！	とりのからあげ けんちんじる おいおいデザート	ぎゅうにゅう とりにく ささげ とうふ	にんにく しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	こめ もちごめ だいずあぶら でんぷん サラダあぶら さといも おいおいデザート	669	25.2 24.2 1.8	
17月			セサミトースト	やきビーフン たまごスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しいたけ キャベツ ねぎ には	パン さとう ごま マーガリン ビーフン サラダあぶら ごまあぶら でんぷん ゼリー	704	23.9 28.9 2.1	
18火			ひじきごはん	とりにくとこんさいのあまからに だいこんのみそしる ミニたいやき	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ わかめ だいず	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく きぬさや ねぎ だいこん こまつな	こめ サラダあぶら さとう さといも たいやき	713	27.9 22.4 2.4	
◎3月のメニューについて 3/3(月)ひなまつりメニュー〈ちらしずし〉3月3日のひなまつり(桃の節句)にちなんだメニューです！ ちらしずしは、縁起の良い具材が使われるだけでなく見た目も華やかであることから、 ひな祭りを祝う食べ物として定着しています。 ●給食で使用する食材の主な予定産地 たまねぎ(北海道) じゃがいも(鹿児島) にんじん(千葉、徳島) ねぎ(千葉、茨城) こまつな(千葉) もやし(栃木) ほうれんそう(千葉) キャベツ(愛知) だいこん(神奈川) ごぼう(青森) はくさい(茨城) れんこん(茨城) チンゲンサイ(茨城) ピーマン(宮崎) には(茨城) きゅうり(宮崎) しめじ(長野) えのきたけ(長野) にんにく(青森) しょうが(高知) 牛乳(千葉) 米(千葉) 材料の都合により献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。						【給食費について】 連続して5日以上欠席(休日を除く)がわかっており、且つ、 保護者からの申し出があった場合、 申請後の3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額する ことができます。早めに担任まで お申し出ください。		今月の 平均栄養価	685	26.4 24.7 2.3
						学校給食 摂取基準	650	21~32.5 21.6 2.00		

3月で卒業をむかえる6年生のみなさんに、「給食でもう一度食べたいメニュー」のアンケートをお願いしました！

## 【6年1組リクエストランキング】

- 1位 ラーメン(みそラーメン) 6票**  
**2位 ABCスーフ、フルーツポンチ 4票**  
**3位 アイス 3票**

## 【6年2組リクエストランキング】

- 1位 ナンカレー 5票**  
**2位 新小マドレーヌ 4票**  
**3位 ラーメン、ヨーグルトレースン 3票**

## 【その他】

あげパン やきそば わかめごはん からあげ ハンバーグ  
 タンドリーチキン ヨーグルト コーヒー牛乳 など

アンケートに協力いただき  
 ありがとうございます！  
 リクエストが一番多かったメニューは、  
 1組「**ラーメン(みそラーメン)**」  
 2組「**ナンカレー**」でした！

6年生のみなさんのリクエストメニューは、  
 1~3位にランクインしたもの以外も含めて  
 3月の献立にたくさん取り入れましたので、  
 楽しみにしててくださいね！

※リクエストがあったメニューは太い文字になっています！

## 春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを  
 補給する上でとても大切です。長い休みの間  
 も朝食をしないで早起きをして、毎日必ず  
 朝食をとるようにしましょう。