



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; border: 1px solid black;"> <p style="margin: 0;">べんとろ 3月1日（金）はお弁当の日のため給食はありません。</p> </div> </div>					
4 (月)	<p>ぎゅうにゅうかんのピーチソースがけ ぎゅうにゅう </p> <p>なのはなちらしずし </p> <p>かきたまじる </p>	なのはなちらしずし	米 上白糖 穀物酢 塩 油揚げ なの花 高野豆腐 にんじん たけのこ かんぴょう 清酒 上白糖 みりん しょうゆ 刻みのり	586	18.8
		かきたまじる	削り節(だし) 豆腐 にんじん 長ねぎ 小松菜 清酒 しょうゆ 塩 でん粉 たまご		
		ぎゅうにゅうかんのピーチソースがけ	牛乳 ラム 上白糖 粉寒天 黄桃缶 三温糖		
5 (火)	<p>カレーピラフ ぎゅうにゅう </p> <p>はくさいのクリームスープ </p>	カレーピラフ	米 麦 こめ油 鶏肉 にんじん マッシュルーム 玉ねぎ セロリー 塩 こしょう 白ワイン しょうゆ パセリ カレー粉	562	20.0
		はくさいのクリームスープ	ベーコン こめ油 にんじん 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 しめじ マカロニ 米粉 牛乳 白ワイン 塩 こしょう 鶏がら		
6 (水)	<p>みそラーメン ぎゅうにゅう </p> <p>とうふチキンナゲット </p>	みそラーメン	中華めん ごま油 だし昆布 豚骨 鶏がら にんにく しょうが 長ねぎ みそ こめ油 豚肉 にんじん もやし キャベツ たら 清酒 しょうゆ こしょう 豆板醤	634	27.4
		とうふチキンナゲット	豆腐 鶏肉 しょうが 玉ねぎ こめ油 でん粉 パン粉 塩 こしょう なたね油		
7 (木)	<p>しょうがやきどん ぎゅうにゅう </p> <p>ワンタンスープ </p>	しょうがやきどん	米 麦 こめ油 豚肉 清酒 しょうが ごま油 しょうゆ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ 塩 こしょう	574	25.9
		ワンタンスープ	削り節(だし) もやし にんじん 干し椎茸 長ねぎ 鶏肉 小松菜 清酒 しょうゆ 塩 こしょう ごま油 ワンタン		
8 (金)	<p>ヨーグルト コーヒー ぎゅうにゅう どりやきチキン</p> <p>キャベツ </p> <p>はさんでね </p> <p>どりやきチキンバーガー </p> <p>ABCスープ </p>	コーヒーぎゅうにゅう	コーヒー牛乳	604	22.9
		どりやきチキンバーガー	子どもパン 鶏肉 清酒 しょうゆ でん粉 なたね油 三温糖 しょうゆ みりん キャベツ		
		ABCスープ	鶏がら こめ油 ベーコン にんじん 清酒 コーン もやし キャベツ マカロニ しょうゆ 塩 こしょう パセリ		
		ヨーグルト	ヨーグルト		
11 (月)	<p>サイダー フルーツポンチ ぎゅうにゅう </p> <p>キムチチャーハン </p> <p>はるさめスープ </p>	キムチチャーハン	米 麦 こめ油 ごま油 豚肉 白菜キムチ たら しょうゆ 塩	594	17.9
		はるさめスープ	削り節(だし) 緑豆春雨 こめ油 鶏肉 干し椎茸 にんじん もやし 小松菜 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油		
		サイダーフルーツポンチ	黄桃缶 パイン缶 リンゴ缶 みかん缶 上白糖 こんにゃくゼリー(レモン・ワイン) 白ワイン サイダー		
12 (火)	<p>カレーライス </p> <p>ジョア </p> <p>パリパリサラダ </p>	ジョア	ジョア(白ぶどう)	619	19.1
		カレーライス	米 麦 こめ油 玉ねぎ にんにく しょうが 豚肉 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 塩 カレー粉 小麦粉 にんじん 鶏がら じゃがいも こしょう はちみつ		
		パリパリサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン ワンタンの皮 なたね油 こめ油 玉ねぎ 塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		

6-2
リクエスト給食

6-3
リクエスト給食

6-1
リクエスト給食

※献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、1.2倍が目安です。

※イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は食材名の欄をご覧ください。



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g	
13 (水)	さばのしおやき    ぎゅうにゅう   たきこみごはん  すいとんじる	たきこみごはん	米 麦 こめ油 ごぼう にんじん 油揚げ 糸こんにゃく さやいんげん みりん しょうゆ 清酒 三温糖	649	25.4
		すいとんじる	削り節 小麦粉 中力粉 塩 豚肉 白菜 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 清酒 みりん しょうゆ		
		さばのしおやき	さば 塩 清酒		
14 (木)	キャロットケーキ   ぎゅうにゅう   キャベツのペペロンチーノ  イカフライサラダ	キャベツのペペロンチーノ	スパゲティ オリーブオイル こめ油 とうがらし にんにく ベーコン 玉ねぎ キャベツ 塩 こしょう しょうゆ	586	23.1
		イカフライサラダ	いか 清酒 しょうが でん粉 なたね油 にんじん コーン キャベツ きゅうり こしょう しょうゆ 穀物酢 こめ油 上白糖 玉ねぎ		
		キャロットケーキ	米粉 バター 三温糖 ベーキングパウダー はちみつ たまご にんじん 牛乳 		
15 (金)	りんごゼリー   ぎゅうにゅう   たきこみビビンバ わかめスープ	たきこみビビンバ	米 清酒 しょうゆ こめ油 ごま油 豆板醤 しょうが にんにく 豚肉 高野豆腐 清酒 三温糖 みりん にんじん 小松菜 もやし 穀物酢 一味唐辛子	594	22.4
		わかめスープ	鶏がら わかめ 鶏肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま ごま油		
		りんごゼリー	りんごジュース 粉寒天 上白糖 ゼラチン		
18 (月)	ひじきサラダ   ぎゅうにゅう   2しょくあげパン (きなこ・まっちゃん)  にくだんごいり トマトスープ	2しょくあげパン (きなこ・まっちゃん)	コッパン なたね油 きなこ 三温糖 塩 抹茶 脱脂粉乳 三温糖	603	21.4
		にくだんごいり トマトスープ	鶏ガラ にんにく 玉ねぎ にんじん 豚肉 鶏肉 三温糖 切り干し大根 長ねぎ しょうが 塩 こしょう でん粉 キャベツ トマトジュース ホールトマト 中濃ソース 赤ワイン しょうゆ		
		ひじきサラダ	芽ひじき 糸こんにゃく しょうゆ 小松菜 にんじん キャベツ こめ油 穀物酢 塩 こしょう 三温糖 白ごま		
19 (火)	ガトーショコラ   ぎゅうにゅう ごまあえ  からあげ  あかまいごはん  すましじる 	あかまいごはん	米 赤米 塩 ごま	699	24.3
		とりのからあげ	鶏肉 清酒 しょうゆ ごま油 でん粉 なたね油		
		ごまあえ	もやし 小松菜 にんじん 三温糖 しょうゆ 清酒 ごま		
		すましじる	削り節 (だし) えのき 豆腐 小松菜 長ねぎ 手まりふ 清酒 しょうゆ 塩		
		ガトーショコラ	ココア 米粉 コーンスターチ ベーキングパウダー バター ミルクチョコレート たまご グラニュー糖 粉糖		



6年生おたのしみこんだて



☆8日(金) 6年2組

- ・照り焼きチキンバーガー
- ・ABCスープ
- ・ヨーグルト
- ・コーヒー牛乳

☆11日(月) 6年3組

- ・キムチチャーハン
- ・春雨スープ
- ・サイダーフルーツポンチ
- ・牛乳

☆12日(火) 6年1組

- ・カレーライス
- ・パリパリサラダ
- ・ジョア(白ぶどう)

3月は、6年生が考えたお楽しみこんだてを取り入れた給食になっています。各クラスの班ごとに考えた献立の中で一番人気のあったメニューが登場します。みなさんの好きな給食メニューはありましたか?ほかにいろいろな献立を考えてくれたので、その中から、人気のあったメニューを少し取り入れています。6年生の考えた献立を味わって食べてくださいね!

☆今月の行事食☆



◎3月4日 ひなまつり献立

(なの花ちらしずし、かきたま汁、牛乳寒のピーチソースかけ)

ひなまつりは、3月3日の【桃の節句】とも呼ばれ、昔からひなまつりには、「ハマグリのお吸い物」、「ひしもち」、「ひなあられ」など、縁起が良いとされるものを食べる習慣がありました。給食でひなまつりをイメージして、菜の花を使ったちらしずしとももを使ったゼリーを提供します。



◎3月19日 卒業・進級お祝い献立

(赤米ごはん、からあげ、ごまあえ、すまし汁、ガトーショコラ)

卒業・進級のお祝い献立です。今のクラスの先生やお友達と一緒に給食を食べるのは最後になりますね。新しい環境でも、勉強や運動をがんばって心身共に大きく成長してくださいね。これからも、給食室一同応援しています。