



日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(き) おもにエネルギーのもとになる	(あか) おもに体をつくるもとになる	(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる					
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		
3 げつ	ちらしずし	こめ・おぎ・さとう		たまご		にんじん・せり	れんこん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ	578	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	きびなごフライ	パンこ	あぶら		きびなご				
	すましじる			とうふ・だしかつお	わかめ・だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		19.5
4 か	ひなあられ	あられ						628	
	げんまいパン	パン							
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	ポークビーンズ	じゃがいも・さとう	あぶら	ぶたにく・だいず		にんじん・トマト	たまねぎ		26.6
かみかみチーズサラダ	さとう	あぶら・カシューナッツ		チーズ・しらすぼし		キャベツ・きゅうり			
5 すい	ミニりんごゼリー	りんごゼリー						583	
	むぎごはん	こめ・おぎ							
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	さかなのこうみソース	こむぎこ・さとう	あぶら・ごまあぶら	ホキ		ねぎ	しょうが・にんにく		20.6
なのはなあえ	さとう	ごま			なのはな	キャベツ・コーン			
6 もく	けんちんじる	こんにゃく	ごまあぶら	とうふ	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しいたけ	584	
	えいようたっぷり! オリンピックどん	こめ・でんぷん	ごまあぶら・あぶら	とりにく・たまご	ひじき	こまつな・にんじん			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ	だしりりこ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		23.9
もやしのカレーあえ	さとう	あぶら	ハム			もやし・きゅうり			
7 きん	<p>そうべつえんそく</p>								
10 げつ	ビビンバ	こめ・おぎ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにく		ねぎ・にら・にんじん	しいたけ・しょうが・にんにく・もやし	568	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	チンゲンサイとたまごのスープ	でんぷん		たまご・とうふ・だしかつお		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ		24.0
11 か	まるパン	パン						635	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	おさかなカツ	ばんこ	あぶら	あじ・たら			たまねぎ		23.9
	コールスロー		あぶら			にんじん	キャベツ・コーン		
12 すい	こめこのクリームスープ	じゃがいも・こめこ		ベーコン・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しめじ	557	
	むぎごはん	こめ・おぎ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	にくじゃが	こんにゃく・じゃがいも・さとう	あぶら	ぶたにく・ちぎりあげ・こやどうふ		にんじん	たまねぎ・しいたけ		21.5
ゆかりあえ	さとう	ごま			にんじん・ゆかり	キャベツ・きゅうり			
13 もく	あじつけのり			のり				624	
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	マーボーどうふ	さとう・でんぷん	ごまあぶら・あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく		27.2
ちゅうかあえ	さとう	ごま・ごまあぶら			こまつな・にんじん	もやし			
14 きん	フルーツあんじん	あんじんとどうふ					パイン・もも・みかん	570	
	きなこあげパン	パン・さとう	あぶら	きなこ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	しるビーフン	ビーフン	あぶら	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・きくらげ		23.8
にんじんサラダ	さとう	あぶら	とりにく		にんじん	きゅうり・たまねぎ			
17 げつ	ぷちまるむぎごはん	こめ・おぎ						611	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ビーフカレー	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんごピューレ		20.7
	かいそうサラダ	さとう	ごま・ごまあぶら		わかめ		キャベツ・きゅうり		
18 か	はるか						はるか	649	
	ミルクパン	パン							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	スパゲティミートソース	スパゲティ	あぶら	ぶたにく・だいず		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく		25.7
ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり			
19 すい	おいおいデザート	デザート						600	
	せきはん	もちごめ	ごま	あずき					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とんかつ	パンこ・こむぎこ	あぶら	ぶたにく		にんじん	だいこん		23.3
こうはくなます	さとう	ごま				たまねぎ・えのきたけ			
かきたまじる	じゃがいも・でんぷん		たまご・かまぼこ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ				

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

こんげつのきゅうしょくもくひょう
いちねんかん しょくせいかつ
一年間の食生活をふりかえろう

こんげつ きゅうしょく じかん まな
今月は、給食の時間に学
んだことや、自分の食生活
をふりかえってみましょう。
1年間のふりかえりを、こ
れからの食生活にいかして
いきましよう。

3(月)ひなまつり
ひなまつりには、女の子が健やかに
成長するようにとの願いが込められ
ています。
ひなあられやひしもち、桃色・白・
緑の三色からなります。桃色は桃の
はなしろ、ゆきみどり、きぎめが、あらか
花、白は雪、緑は木々の芽吹きを表し
ます。

6日(木)
わくわく楽しい給食作品展 優秀さくひん
『栄養たっぷり! オリンピックどん』
大江小学校 5年 たかだ りん さん

わたし、オリンピックで各国の選手ががんばっている様
子を見て、私のメニューでみんなに力をつけてあげられ
ないかな、と思って考えました。
いろいろな栄養がある食べ物を使ったら、色も五輪の
色になりました。みなさんもたくさん食べて、力をつけて
ください!

♡6年生人気メニュー♡
6年生に聞いた、食べたい給食メニュー
のランキングです。☆がついているメ
ニューは、今月の給食に登場します。

☆1位 あげパン
☆2位 カレーライス
3位 ラーメン
4位 からあげ
☆5位 かみかみチーズサラダ
☆6位 かきたまじる