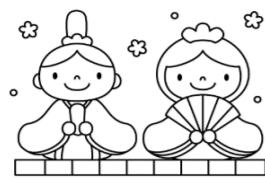


3がつこんだてひょう



日	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	エネルギー たんぱくしつ	赤色のなかま		黄色のなかま		緑色のなかま	
					血・にく・骨になる	熱や力になる	体の調子を整える			
1 水	ごはん かつおふりかけ	○	じゃがいものそぼろに だいこんのあえもの	588 22.0	こなかつお とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じやがいも こんにやく でんぶん	あぶら ごまあぶら	にんじん	たまねぎ たけのこ だいこん キャベツ もやし
										たまねぎ たけのこ だいこん キャベツ もやし
2 木	ツナチャーハン	○	あげワンタンのサラダ はるさめスープ	576 20.8	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう ワンタンのかわ はるさめ	ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな ピーマン	コーン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ねぎ しいたけ
										たまねぎ キャベツ ごぼう えのき ねぎ きよみオレンジ
3 金	ひなまつりごはん ひなまつり給食	○	おひたし やさいわん きよみオレンジ	524 23.2	サケ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう ふ	あぶら ごま	こまつな にんじん	もやし キャベツ ごぼう えのき ねぎ きよみオレンジ
6 月	きなこあげパン 6年生リクエスト給食	○	にくだんごとはくさいのスープ ポテトのサラダ	568 24.1	きなこ とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	コッペパン でんぶん じやがいも さとう パンこ	あぶら	こまつな にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ
7 火	おやこどん	○	わふうサラダ こくとうとうふマフィン	681 24.3	とりにく たまご とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	こまつな にんじん	しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ
8 水	こまつななの クリームスパゲティ	○	フレンチサラダ りんご	566 21.5	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	スパゲティ こむぎこ さとう	あぶら バター	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ りんご
9 木	ごはん	○	なまあげのみそいため かきたまじる	567 22.8	ぶたにく なまあげ たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが えのき ねぎ
10 金	ごはん	○	ヤンニヨムチキン もやしのナムル わかめスープ	558 23.5	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	こまつな にんじん	たまねぎ にんにく ねぎ もやし キャベツ きゅうり しいたけ
13 月	チリビーンズライス お誕生日給食	○	みそドレッシングサラダ いちご	601 21.6	とりにく ぶたにく だいす みそ	ぎゅうにゅう かんてん	こめ こむぎこ じやがいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま とうにゅう バター	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが セロリ いちご リンゴジュース ナタデココ
14 火	ごはん	○	ちぐさやき ごまあえ みそしる	590 25.6	ぶたにく たまご だいす なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	あぶら ごま	にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ もやし キャベツ はくさい ねぎ
15 水	シュガートースト	○	マカロニサラダ コーンシチュー	556 20.0	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	しょくパン マカロニ じやがいも さとう	バター マヨネーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン クリームコーン
16 木	たまごとじうどん 野菜の日給食	○	★しんたまねぎたっぷりサラダ だいがくいも	604 20.3	ぶたにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	うどん でんぶん さとう さつまいも みずあめ	あぶら ごま	にんじん こまつな	たまねぎ じいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり コーン
17 金	ごはん	○	さかなのタレカツ じゃこいりおひたし じゃがいものみそしる	646 25.9	もうかさめ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	こめ こむぎこ パンこ さとう じやがいも	こまつな にんじん	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし たまねぎ
20 月	チキンカツカレー 6年生お祝い給食	○	オニオンドレッシングサラダ おいわいゼリー	756 27.6	とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	こめ さとう こむぎこ パンこ じやがいも いちごジャム	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく コーン しょうが キャベツ

★16日は野菜の日給食です。今月は「新たまねぎ」です。

※学校行事・食材料の都合・感染性胃腸炎の流行等により、献立内容を変更することがあります。

3月24日は、いよいよ6年生の卒業式ですね。
給食最終日は、6年生をお祝いする献立です。小学校最後の思い出となりますように...😊✿

