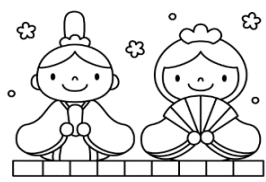


3がつこんだてひょう



日	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	エネルギー	赤色のなかま		黄色のなかま		緑色のなかま		
				たんぱくしつ	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	こなかつお とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも 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 だいこん キャベツ	たけのこ もやし
				22.0							
2 木	ツナチャーハン	○	あげワントンのサラダ はるさめスープ	576	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう ワントンのかわ 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 もやし キャベツ ねぎ しいたけ	
				20.8							
3 金	ひなまつりごはん <div>ひなまつり給食</div>	○	おひたし やさいわん きよみオレンジ	524	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	
				23.2							
6 月	きなこあげパン <div>6年生リクエスト給食</div>	○	にくだんごとはくさいのスープ ポテトのサラダ	568	きなこ とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	コッペパン でんぶん じゃがいも 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	しょうが キャベツ
				24.1							
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	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	
				24.3							
8 水	こまつなの クリームスパゲティ	○	フレンチサラダ りんご	566	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 しめじ きゅうり りんご	キャベツ
				21.5							
9 木	ごはん	○	なまあげのみそいため かきたまじる	567	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 にんにく	たけのこ しょうが えのき ねぎ
				22.8							
10 金	ごはん	○	ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ	558	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 ねぎ きゅうり	にんにく もやし キャベツ しいたけ
				23.5							
13 月	チリビーンズライス <div>お誕生日給食</div>	○	みそドレッシングサラダ いちご	601	とりにく ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう かんてん	こめ こむぎこ じゃがいも 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 しょうが セロリ いちご リンゴジュース ナタデココ	にんにく
				21.6							
14 火	ごはん	○	ちぐさやき ごまあえ みそしる	590	ぶたにく たまご だいず 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 はくさい ねぎ	
				25.6							
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	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	しよくパン マカロニ じゃがいも さとう	バター マヨネーズ	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ クリームコーン	
				20.0							
16 木	たまごとじうどん <div>野菜の日給食</div>	○	★しんたまねぎたっぷりサラダ だいがくいも	604	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 たけのこ もやし きゅうり コーン	しいたけ ねぎ
				20.3							
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	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 じゃがいも	こまつな にんじん	にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ たまねぎ	キャベツ
				25.9							
20 月	チキンカツカレー <div>6年生お祝い給食</div>	○	オニオンドレッシングサラダ おいおいゼリー	756	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 じゃがいも 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
				27.6							

★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...☺🌸

