



		き：主に力のもとになる食品		あか：主に血や肉、骨をつくる食品		みどり：主に体の調子を整える食品	
10	水	わかめごはん アスパラのおかかあえ	牛乳	米 ごま油 里芋	わかめ 牛乳 鯖 豆腐 カルピス 粉寒天	アスパラ もやし きゃべつ 長ねぎ ごぼう 人参 大根 こんにゃく しめじ	
11	木	いなりずし かぶの浅漬け	牛乳	米 三温糖 じゃがいも	ひじき 揚げボール がんもどき ちくわ つみれ 昆布	大根 こんにゃく かぶ 人参 オレンジ	
12	金	あんかけ肉焼きそば チーズとひじきの春巻き	牛乳	中華麺 米油 三温糖	ごま油 でんぷん 春巻きの皮 地粉	しょうが 玉ねぎ しいたけ 人参 もやし 白菜 ピーマン いんげん きゅうり	
15	月	ガーリックトースト わかめサラダ	牛乳	パン 米油 地粉	バター じゃがいも ごま油 三温糖	牛乳 豚肉 チーズ わかめ 人参 きゃべつ 人参 きゅうり 玉ねぎ	
16	火	チーズ入り昆布焼きおにぎり 白菜のゆずあえ	牛乳	米 ごま油 地粉	三温糖 でんぷん 米油 じゃがいも	しょうが 人参 にんにく ごぼう 人参 長ねぎ 大根 こんにゃく 白菜 小松菜 ゆず	
17	水	プルコギ丼 ごぼうとベーコンのスープ	牛乳	米 米油 ごま油	三温糖 春雨	豚肉 牛乳 みそ ベーコン 豆腐 人参 ごぼう 小松菜	
18	木	たけのこごはん ごまきゅうり	牛乳	米 ごま油 ごま	三温糖 でんぷん 米油 里芋	たけのこ 人参 しいたけ きぬさや しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり 大根 えのきたけ	
19	金	味噌煮込みうどん せかまぼこの磯辺揚げ	牛乳	うどん	でんぷん 地粉 米油	人参 大根 しいたけ 長ねぎ 白菜 玉ねぎ いんげん オレンジ	
22	月	チャーハン かぶの中華和え	牛乳	米 ラード ぎょうざの皮	ごま油 でんぷん 米油	人参 長ねぎ コーン しょうが 玉ねぎ 白菜 にんにく かぶ きゅうり にら	
23	火	のりふりかけごはん キャベツの炒め物	牛乳	米 マヨネーズ	ごま油 ごま 米油 里芋 でんぷん	小松菜 きゃべつ コーン にんにく 大根 長ねぎ しめじ 人参	
24	水	カレーライス 福神漬	牛乳	米 バター	じゃがいも 米油 三温糖 地粉 オレンジ果汁	豚肉 牛乳 粉寒天 人参 にんにく しょうが ホールトマト りんご 福神漬 みかん缶 パイン缶 りんご缶	
25	木	炊き込みごはん 白菜の即席漬	牛乳	米 でんぷん	米油 三温糖 上新粉	しょうが 切干大根 人参 白菜 きゅうり ゆかり たけのこ 小松菜	
26	金	スパゲッティミートソース アメリカンポテト	J-7牛乳	スパゲティ	オリーブ油 米油 地粉 バター じゃがいも 三温糖	人参 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン きゃべつ ホールトマト えのきたけ ほうれん草	
30	火	ウィンナーロールパン まごわやさしいサラダ	牛乳	強力粉 じゃがいも	バター 米油 地粉 ごま油 ごま 三温糖	チンゲン菜 マッシュルーム コーン いんげん しめじ 人参 きゃべつ 玉ねぎ	

●ホワイトゼリー  
カルピスを使用して作る、手作りのゼリーです。

いなりずし  
2-4年：1個  
5-6年：2個

スティック  
きゅうり  
2-4年：2本  
5-6年：3本

15日：1年生  
給食開始

●たけのこごはん  
●鯉の葱だれかけ  
●春が旬のたけのこと鯉を使って給食を提供します。



●のりふりかけごはん  
国産のりを米油で炒め、韓国のりのような味付けで、ふりかけを給食室で作ります。

ししゃもの  
から揚げ  
1-2年：1個  
3-6年：2個



●まごわやさしいサラダ  
和食に欠かすことのできない7つの食材、豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いもが入ったサラダです。

栄養量(中学年) 月平均 ※都合により献立や内容に変更が生じる場合があります。

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				塩分	食物せんい
							A	B1	B2	C		
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
646	27.3	23.1	350	102	2.6	2.9	271	0.47	0.58	32	3.1	6.8

今月の目標 給食の用意と後片付けをしっかりとしましょう