

日付	献立	牛乳	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や体温になるもの		エネルギー(kcal)	たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3月	ご飯 揚げぎょうざ ナムル ★中華風コーンスープ ★シークワサーゼリー	○	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん こまつな にら	もやし たまねぎ とうもろこし えのき 長葱 キャベツ	米 でん粉 砂糖 小麦粉 ゼリー	油 ごま ドレッシング ごま油	849	24.6 25.8 2.6	
4(火)	ひなまつり献立 ご飯 さわらの西京焼き ★肉じゃが 花かまぼこのすまし汁 ひなあられ	○	豚肉 さわら かまぼこ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 大根 えのき	米 しらたき 砂糖 じゃがいも ひなあられ	油	748	31.0 18.6 2.2	
5(水)	★スパゲッティ ミートソース ★ブロッコリーのおかかマヨサラダ ★もものタルト	○	豚肉 大豆 かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー	干し椎茸 もやし たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	スパゲッティ 砂糖 タルト	油 オリーブオイル ごま ドレッシング ノンエッグマヨネー	791	29.0 35.3 3.1	
6(木)	ご飯 野菜コロッケ 大豆の磯煮 ★豚汁 ★クリーム大福	○	豚肉 さつまいも 大豆 味噌	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	大根 長葱 とうもろこし ごぼう たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく じゃがいも クリーム大福	油	887	26.5 24.2 2.8	
7(金)	麦ご飯 麻婆豆腐 トックスープ ★レモンソーダゼリー	○	豚肉 鶏肉 大豆 味噌 豆腐	牛乳	にら にんじん ほうれん草	長葱 大根 干し椎茸	米 大麦 砂糖 でん粉 トック ゼリー	油 ごま油 ラー油	906	31.9 18.8 2.9	
10(月)	カルシウムパン リンゴジャム 照り焼きソースハンバーグ ★じゃがバター ★ココロ野菜のスープ ★ももゼリー	○	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ だいこん キャベツ	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも ジャム ゼリー	油 バター	850	30.6 24.7 4.1	
11(火)	鎌産鎌消献立: 梨ジャム(くぬぎ山地区 小川さん) 麦ご飯 ★梨ジャム入りカレー ★海藻サラダ ★みかんゼリー	○	豚肉 レバー ツナフレーク	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ	米 大麦 じゃがいも 梨ジャム ゼリー	油 ごま ドレッシング	896	26.9 22.3 3.9	
12(水)	卒業祝い献立 ご飯 ★鶏肉の唐揚げ 磯香和え 沢煮椀 お祝いクレープ	○	鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし ごぼう とうもろこし 大根 長葱	米 でん粉 クレープ	油	889	30.7 29.7 2.1	
13(木)	～ 卒業式 ～										
14(金)	ご飯 鮭の塩焼き 大根のそぼろ煮 白菜のみそ汁 ヨーグルト	○	鮭 味噌 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	大根 枝豆 はくさい えのき 長葱	米 でん粉 砂糖 里芋	油	749	36.6 16.1 2.5	
17(月)	鎌産鎌消献立: かぶ(初富地区 濱田さん) ご飯 鶏そぼろのたまご焼き 豚肉と人参のしぐれ煮 かぶのみそ汁 いちごとみかんのゼリー	○	鶏肉 豚肉 大豆 卵 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	ごぼう えのき かぶ なめこ 長葱 たまねぎ	米 こんにやく 砂糖 ゼリー	油	793	28.2 23.4 2.4	
18(火)	焼きそば あんかけ焼きそばの具 たご焼き フルーツ杏仁	○	豚肉 かまぼこ たこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい キャベツ	中華めん 小麦粉 でん粉 砂糖 杏仁豆腐	ごま油 油	723	20.7 29.6 2.6	
19(水)	ご飯 すき焼き風煮 小松菜のみそ汁 りんごゼリー	○	豚肉 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい えのき 長葱 たまねぎ	米 しらたき 砂糖 ゼリー	油 ごま	861	30.1 28.8 2.8	
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 ～お願い～ アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。 ☆3月分給食費の口座振替は、3月31日(月)です。☆							給食回数 12 回	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
							平均栄養量	829	28.9	24.8	2.8
							基準栄養量	830	34.2	23.1	2.5



3年生からのリクエスト献立を実施します



昨年の10月に3年生を対象としたリクエストアンケートを行いました。3月の給食は3年生のリクエストで上位に入った献立を中心に実施します。★印がついている献立がアンケートの結果上位に入った献立です。お楽しみに！

【主食・主菜】

1位 カレーライス 2位 唐揚げ 3位 スパゲッティ

【副菜】

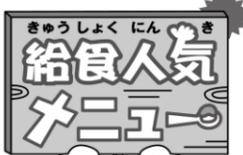
1位 肉じゃが 2位 じゃがバター 3位 サラダ

【汁物】

1位 豚汁 2位 ココロ野菜のスープ 3位 中華風コーンスープ

【デザート】

1位 タルト 2位 クリーム大福 3位 ゼリー



卒業  
おめでとう  
ございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのお話を学びました。今後、自分自身で食べるものを選びたい機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。