

ひ に ち	こんだて	牛 乳	あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく(g) しじつ(g) しょくえん そうとうりょう(g)	
			ち・にく・ほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	はたらくちからやたいおんになるもの			
3 (月)	ひなまつりこんだて ごはん さわらのさいきょうやき ★にくじゃが はなまぼこのすましじる ひなあられ	○	牛乳 さわら みそ ぶたにく とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん だいこん えのき こまつな	こめ あぶら じゃがいも しらたき さとう ひなあられ	585	25.3 15.9 1.8	
4 (火)	ごはん あげぎょうざ ナムル ★ちゅうかふうコーンスープ ★シークワーサーゼリー	○	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ たまご	もやし にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ とうもろこし えのき なら キャベツ	こめ あぶら こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら ごま ドレッシング ゼリー	635	19.7 18.4 2.0	
5 (水)	ごはん やさいコロケ だいずのいそに ★とんじる ★クリームだいふく	○	牛乳 ぶたにく ひじき さつまあげ だいず みそ	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ とうもろこし たまねぎ	こめ あぶら こんにやく さとう じゃがいも こむぎこ パンこ クリームだいふく	705	21.9 19.8 2.3	
6 (木)	★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	○	牛乳 ぶたにく だいず かつおぶし	ほしいたけ たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー もやし とうもろこし	スパゲッティ あぶら オリーブオイル さとう ドレッシング ごま ノンエッグマヨネーズ タルト	671	24.3 30.1 2.5	
7 (金)	鎌産鎌消献立:かぶ(初富地区 濱田さん) ごはん とりそぼろのたまごやき ぶたにくとにんじんのしぐれに かぶのみそしる ★いちごとみかんのゼリー	○	牛乳 たまご とりにく だいず ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	ごぼう えのき にんじん かぶ なめこ ながねぎ ほうれんそう たまねぎ	こめ あぶら こんにやく さとう ゼリー	636	23.3 20.4 1.9	
10 (月)	むぎごはん マーボーどうふ トックスープ ★グレープゼリー	○	牛乳 ぶたにく とりにく だいず みそ とうふ	ながねぎ なら にんじん ほうれんそう だいこん ほしいたけ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ラーゆ トック ゼリー	714	26.3 16.3 2.4	
11 (火)	ごはん さけのしおやき だいこんのそぼろに はくさいのみそしる ★レモンソーダゼリー	○	牛乳 さけ とりにく ぶたにく みそ	にんじん だいこん えだまめ はくさい えのき ながねぎ	こめ でんぶん さといも あぶら さとう ゼリー	626	27.9 13.9 2.0	
12 (水)	鎌産鎌消献立:梨ジャム(くぬぎ山地区 小川さん) むぎごはん ★なしジャムいりカレー ★かいそうサラダ ★みかんゼリー	○	牛乳 ぶたにく レバー かいそう ツナフレーク	たまねぎ にんじん もやし キャベツ とうもろこし	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ドレッシング ごま なしジャム ゼリー	699	21.4 16.9 3.0	
13 (木)	ごはん ★とりにくのからあげ いそかあえ さわにわん ★ももゼリー	○	牛乳 とりにく ぶたにく のり かつおぶし	もやし こまつな とうもろこし ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	こめ でんぶん あぶら ゼリー	671	25.0 21.7 1.7	
14 (金)	ごはん すきやきふうに こまつなのみそしる ★りんごゼリー	○	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	にんじん はくさい えのき ながねぎ たまねぎ こまつな	こめ しらたき ごま あぶら さとう ゼリー	681	24.4 24.0 2.2	
17 (月)	そつぎょうおいらいこんだて カルシウムパン りんごジャム てりやきソースハンバーグ ★じゃがバターコーン ★コロコロやさいのスープ おいらいクレープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく	とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	パン あぶら じゃがいも でんぶん バター さとう ジャム クレープ	714	24.3 22.7 3.1	
18 (火)	～ そつぎょうしき ～							
19 (水)	やきそば あんかけやきそばのぐ たこやき フルーツあんにん	○	牛乳 ぶたにく たこ かまぼこ	たまねぎ たけのこ にんじん はくさい チンゲンサイ キャベツ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん こむぎこ あんにんどうふ	603	17.9 24.2 2.1	
※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。☆				きゅうしょくかいすう 12 かい	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	しじつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
				へいきんえいようりょう	662	23.5	20.3	2.2
				きじゅんえいようりょう	650	26.8	18.1	2.0

6年生からのリクエスト献立を実施します

昨年(さくねん)の10月に6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(きゅうしょく)は6年生のリクエストで上位(じょうい)に入った献立(けんてい)を中心に実施(じっし)します。★印(いん)がついている献立(けんてい)がアンケートの結果上位(けっかじょうい)に入った献立(けんてい)です。お楽しみに!

【主食・主菜】
1位(いち) 唐揚げ(からあげ) 2位(に) カレーライス 3位(さん) スパゲッティ

【副菜】
1位(いち) 肉じゃが(にくじゃが) 2位(に) じゃがバターコーン 3位(さん) サラダ

【汁物】
1位(いち) 豚汁(とん汁) 2位(に) コロコロ野菜(あさい)のスープ 3位(さん) 中華風(ちゅうかふう)コーンスープ

【デザート】
1位(いち) タルト 2位(に) ゼリー 3位(さん) クリーム大福(クリームだいふく)

ご卒業おめでとうございます

友達(ともだち)や先生方(せんせい)との別れ(わか)は寂しいけれど、夢(ゆめ)と希望(きぼう)に満ちた新しい道(みち)への第一歩(だいいっぽ)です。これ(こ)から先(さき)も食べる(た)ことは一生(いっしょう)続(つづ)きます。そして、私(わたし)たちの体(からだ)は食べた(た)ものでつ(つく)られてい(い)きます。給食(きゅうしょく)を通(とお)し、栄養(えいよう)バラン(ば)ンスを(を)はじめ、地(ち)域(いき)の食(じ)文化(ぶんか)、人(ひと)を思(おも)いや(や)る気持(きもち)ちなど、さ(さ)まざま(ま)なこ(こ)とを感(かん)じ、学(まな)んでく(く)れてい(い)たらう(う)れい(い)です。