

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育 一言
2月	菜めし	○	たまごやき 茎わかめのカミカミサラダ みそ汁	牛乳,たまご,くわわかめ, 油揚げ,絹ごし豆腐 みそ	米,ごま,さとう ごま油,じゃがいも	キャベツ,にんじん きゅうり,とうもろこし しめじ,玉ねぎ,ねぎ	536 kcal 21.7 g 18.1 g 2.6 g	給食目標 「一年間を反省しよう」
3火	ちらしずし 	○	赤魚のうま塩焼き 三色あえ 手まりふのすまし汁	牛乳,油揚げ ちらしかまぼこ,あかうお 絹ごし豆腐,わかめ	米,さとう,ごま さとう,手まりふ	干しいたけ,かんぴょう にんじん,れんこん さやえんどう,もやし こまつな,玉ねぎ えのき,ねぎ	512 kcal 24.9 g 14.6 g 2.7 g	6年生のリクエスト給食で選ばれた料理には、献立表に(リ)マークがついています。楽しみにしてくださいね。
4水	ごま塩ご飯	○	あじのカレー焼き ぶどう豆 沢煮椀	牛乳,あじ,大豆 ぶた肉,油揚げ	米,さとう,ごま	しょうが,だいこん にんじん,干しいたけ ねぎ	504 kcal 28.1 g 15.4 g 2.0 g	
5木	きなこ揚げパン(リ)	○	ごまあえ 手作りだんご汁 いちご	牛乳,きなこ,ぶた肉	ミルクパン,米サラダ油 さとう,ごま,かたくり粉 ごま油,はるさめ	にんじん,こまつな キャベツ,もやし とうもろこし,ねぎ 干しいたけ,しょうが はくさい,いちご	587 kcal 25.4 g 26.4 g 2.5 g	3月3日は「桃の節句」とも呼ばれ、みんなの健康と幸せを願う日です。ちらしずしには、先の見通しが良くなる「れんこん」や、春らしい色の「さやえんどう」など、縁起の良い具材がたくさん入っています。きれいな色を楽しみながら食べましょう！
6金	ソース焼きそば(リ) 	○	ごまこふきいも フルーツポンチ(リ)	牛乳,ぶた肉,あおのり	蒸し中華めん 米サラダ油,じゃがいも ごま,さとう	にんじん,もやし キャベツ,玉ねぎ こまつな,みかん缶 パイン缶,黄桃缶 りんご缶,レモン果汁	590 kcal 21.0 g 19.7 g 2.6 g	
9月	ご飯	○	白身魚のいそバ揚げ ひじきの炒り煮 きりたんぼ汁	牛乳,メルルーサ あおのり,ひじき 油揚げ,大豆 とり肉,焼きちくわ	米,小麦粉,かたくり粉 米サラダ油,さとう きりたんぼ	にんじん,れんこん しめじ,ごぼう まいたけ,だいこん ねぎ	562 kcal 24.6 g 17.0 g 2.0 g	
10火	スパゲッティホリタン		セレクト飲料 ピクルス コーンマフィン	発酵乳,ベーコン ウィンナー,ヨーグルト 牛乳	スパゲッティ,米サラダ油 さとう,小麦粉,バター	野菜ミックスジュース にんにく,にんじん 玉ねぎ,マッシュルーム ピーマン,トマト缶 だいこん,きゅうり とうもろこし	610 kcal 19.2 g 17.2 g 2.3 g	 みんなが大好！ 「きなこ揚げパン」が登場！ もうすぐ卒業する6年生が「もう一度食べたい！」と選んでくれたリクエストメニューです。調理員さんが一つ一つ丁寧に揚げて作っています。
11水	ご飯	○	棒ぎょうざ(リ) シャキシャキポテトサラダ 春雨スープ	牛乳,ぶた肉,とり肉	米,はるさめ,かたくり粉 ごま油,ぎょうざの皮 米サラダ油,じゃがいも さとう マヨネーズ卵不使用	にら,キャベツ,しょうが にんにく,にんじん きゅうり,玉ねぎ 干しいたけ,はくさい こまつな,ねぎ	585 kcal 21.9 g 21.8 g 1.7 g	
12木	とりごぼうピラフ	○	コーンフレークサラダ ABCスープ	牛乳,とり肉 ベーコン,ぶた肉	米,米サラダ油 さとう,コーンフレーク じゃがいも ABCマカロニ	にんじん,玉ねぎ しょうが,ごぼう しめじ,とうもろこし グリーンピース,キャベツ だいこん,セロリ はくさい	525 kcal 19.9 g 17.8 g 2.6 g	
13金	さんまご飯(リ) 	○	わさび和え 星もちの吉野汁 清見オレンジ	牛乳,さんま かつお節,とり肉 絹ごし豆腐	米,かたくり粉 小麦粉,米サラダ油 さとう,ごま こんにゃく,星形トッポギ	しょうが,もやし こまつな,だいこん にんじん,ねぎ 清見オレンジ	643 kcal 22.0 g 25.1 g 1.8 g	
16月	から揚げチキンピラフ(リ) 	○	バジルドレッシングサラダ 桜ハスタイリーミネストローネ	牛乳,とり肉 ベーコン,ぶた肉	米,かたくり粉 小麦粉,米サラダ油 さとう,桜パスタ	にんじん,玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース,キャベツ れんこん,とうもろこし セロリ,かぶ	565 kcal 19.6 g 22.0 g 2.2 g	もうすぐ進級・卒業。お祝いの「赤飯」昔から日本では、おめでたい日には赤い色のご飯を食べる習慣があります。今日は1年間の締めくくりをお祝いして「赤飯」と、花の形をしたお麩が入った「春のすまし汁」の献立です。この1年で、自分の体や心はどれくらい成長したかな？
17火	ご飯	○	のりの佃煮 肉じゃがうま煮 切り干し大根サラダ せとか	牛乳,のり ぶた肉,高野豆腐	米,さとう,米サラダ油 じゃがいも,こんにゃく	にんじん,玉ねぎ さやいんげん 切干しだいこん きゅうり,せとか	567 kcal 21.3 g 14.3 g 1.8 g	
18水	赤飯	○	鱈の西京焼き いそかあえ 春のすまし汁	牛乳,あずき,さわら 西京みそ,きざみのり 絹ごし豆腐,わかめ	米,もち米,さとう,花ふ	キャベツ,もやし こまつな,にんじん えのき,ねぎ	500 kcal 26.3 g 17.9 g 2.1 g	
19木	ご飯 	○	米粉のチキンカレー(リ) 元気サラダ お楽しみデザート(リ)	牛乳,とり肉 きざみ昆布,かつお節 おたのしみデザート	米,米サラダ油 じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが セロリ,玉ねぎ,にんじん グリーンピース,キャベツ きゅうり,とうもろこし	689 kcal 20.6 g 15.9 g 1.9 g	

・献立は都合により変更する場合があります。

・太字の野菜は地場野菜使用予定です。