



が かつ きゅうしょくもくひょう じゅんび あとたか じょうず
 ◎ 4 月の給食目標は「準備や後片づけを上手にしよう」です。

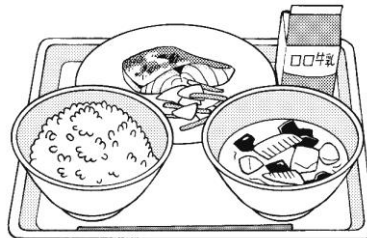
岡田市立鶴川第一小学校

日	きゅうしょくのこんだて	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力のもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
10 木	牛乳 2～6年生給食始まり さくらおこわ ぶりの照焼き ☆青菜のおひたし 豚白菜と豆腐のすまし汁	牛乳、ぶり、鶏胸肉、油揚げ 絹ごし豆腐	米、もち米、三温糖、でんぶ	桜塩漬け、しょうが、小松菜、 もやし、人参、白菜、えのき、ねぎ	533kcal 26.8g 20.4g 2.8g
11 金	牛乳 わかめごはん いかの生姜焼き 野菜の浅漬け 春野菜の煮物	牛乳、炊込みわかめ、いか 鶏胸肉、さつま揚げ	米、ひまわり油、じゃがいも こんにやく、三温糖	しょうが、キャベツ、きゅうり 大根、人参、たけのこ水煮、ごぼう 蓮根、ふき、冷凍さやいんげん	480kcal 25.3g 12.0g 2.6g
14 月	牛乳 山菜うどん 焼きししゃも キャベツの昆布和え 若草団子	牛乳、豚肉、油揚げ、ししゃも 塩昆布、絹ごし豆腐、きな粉	冷凍うどん、ひまわり油 白いりごま、白玉粉、上新粉 三温糖	玉ねぎ、人参、ねぎ、小松菜 キャベツ、きゅうり、山菜ミックス よもぎ粉	552kcal 24.7g 20.1g 2.0g
15 火	牛乳 ごはん さわらのねぎみそ焼き 磯香和え 若竹汁	牛乳、さごし、みそ、刻み海苔 鶏胸肉、絹ごし豆腐、油あげ 冷凍わかめ	米、三温糖	しょうが、ねぎ、小松菜、キャベツ 人参、新たけのこ水煮、えのき こねぎ	502kcal 27.3g 17.3g 2.5g
16 水	牛乳 じゃこチャーハン 春雨サラダ サンラータン	牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ 鶏胸肉、たまご	米、ごま油、はるさめ、三温糖 ひまわり油、白炒りごま でんぶ	人参、ねぎ、冷凍グリーンピース きゅうり、干し椎茸、たけのこ水煮 もやし、青梗菜	477kcal 20.4g 15.8g 2.9g
17 木	牛乳 1年生給食始まり ごはん チキンカレー コーンサラダ みかんゼリー	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ アガー	米、ひまわり油、じゃがいも 小麦粉、バター、三温糖 上白糖	しょう、んにく、セロリ、玉ねぎ 人参、キャベツ、きゅうり、りんご 冷凍コーン、みかんジュース	573kcal 17.3g 17.4g 2.5g
18 金	牛乳 ごはん 鶏肉の南蛮焼き 青大豆とひじきのサラダ 新じゃがのみそ汁	牛乳、鶏もも肉、干しひじき 青大豆、油揚げ、冷凍わかめ 白みそ、赤みそ	米、三温糖、ひまわり油 じゃがいも	人参、玉ねぎ、しょうが、ねぎ、 えのき、キャベツ、きゅうり	564kcal 26.5g 20.9g 2.7g
21 月	牛乳 日本味めぐり給食～栃木県 餃子めし 芋フライ かんぴょうの卵とじ くだもの	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐 たまご	米、ごま油、じゃがいも 小麦粉、パン粉、米白絞油 でんぶ	人参、にら、玉ねぎ、しょうが えのき、小松菜、かんぴょう、いち ご	537kcal 19.4g 18.5g 2.2g
22 火	牛乳 きな粉揚げパン ビーンズサラダ みそ野菜ワンタンスープ	牛乳、きな粉、大豆、青大豆 ひよこ豆、豚肉、白みそ 赤みそ	ミルクパン、米白絞油、 上白糖、ひまわり油、三温糖 ウェーブワントンの皮	人参、きゅうり、冷凍コーン 白菜、もやし、ねぎ	570kcal 23.1g 22.8g 3.0g
23 水	牛乳 豚すき丼 梅肉和え 沢煮碗	牛乳、豚肉、油揚げ	米、つきこんにやく、三温糖 ひまわり油	玉ねぎ、えのき、ねぎ、大根 きゅうり、人参、梅肉1、干し椎茸	527kcal 22.1g 17.0g 3.4g
24 木	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 中華和え くだもの	牛乳、豚ひき肉、赤みそ 絹ごし豆腐	米、大麦、ひまわり油、三温糖 でんぶ、ごま油、ラー油 甜面醤	人参、たけのこ水煮、にら、ねぎ 大根、きゅうり、しょうが、 んにく、干し椎茸、豆板醤 清見オレンジ	492kcal 20.4g 16.7g 2.0g
25 金	牛乳 たけのこごはん 太刀魚の塩焼き からし和え 吉野汁	牛乳、油揚げ、太刀魚、鶏胸肉	米、三温糖、こんにやく そうめん、でんぶ	もやし、小松菜、人参、ねぎ 新たけのこ水煮	543kcal 24.8g 22.9g 2.7g
28 月	牛乳 カレーピラフ ポテトオムレツ パイザヌススープ	牛乳、鶏胸肉、ベーコン 豚肉、レンズ豆	米、ひまわり油、じゃがいも 三温糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム水煮 んにく、冷凍グリーンピース キャベツ、しょうが	522kcal 23.4g 19.1g 3.0g
30 水	牛乳 塩焼きそば コーンポテト くだもの	牛乳、豚肉、いか、むきえび 調理用牛乳	蒸し中華麺、米白絞油 じゃがいも、ひまわり油 バター	人参、玉ねぎ、んにく、しょうが キャベツ、もやし、ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、 冷凍コーン、美生柑	450kcal 20.3g 19.0g 2.2g

☆印は、まち☆ページ使用メニューです。 ＊材料等の都合により、変更することがあります。 ◆献立表の栄養価は3,4年生のものです

おいしい 学校給食

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の
健全な発達のために、栄養バランスのとれ
た食事を提供しています。また、食に関する
指導を効果的にすすめるための教材としての
役割もあります。



入学おめでとう



©少年写真新聞社2024

＜3月の産地＞ 2月24日から3月21日まで

人参（千葉・東京・埼玉・徳島）、きゅうり（群馬）、キャベツ（愛知）、大根（神奈川）、ねぎ（埼玉・群馬）、生姜（熊本・高知）、んにく（青森）、白菜（群馬）、じゃがいも（北海道）、たまねぎ（北海道）、もやし（栃木）、小松菜（町田）、にら（栃木）、菜の花（町田）、しめじ（長野）、えのき（長野）、銀鮭（チリ）、えび（インド）、いか（パルー）、金目鯛（）、ししゃも（ノルウェー）、はるみ（和歌山）、きよみ（和歌山）、いちご（宮崎）、でこぼん（和歌山）、豚肉（神奈川）、鶏肉（岩手）、うるち米（茨城・千葉）、もち米（秋田）、牛乳・集乳エリア（北海道・青森・岩手・宮城・山形・埼玉・栃木県・福島・群馬・千葉・神奈川・静岡・愛知・三重・町田）