



ひ に ち	よ う び	しゅ しよく 主 食	ぎ ゆう に ゆう	しゅ さい ふく さい 主 菜・副 菜・デ ザ ー ト	お も に し ょ う す る ざ い り ょ う			エ ネ ル ギ ー kcal たん ぱ く し つ g	ラ ン チ ル ー ム
					ね つ や ち か ら に な る も の	ち や き ん に く を つ く る も の	か ら だ の ち よ う し を と の え る も の		
1	水	わかめごはん	○	油淋鶏(ユーリンチー) はるさめスープ	こめ ごまあぶら かたくりこ さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ベーコン	にんじん にんにく ながねぎ たけのこ しょうが こまつな	627 23.1	2-1
2	木	スープスパゲッティ	○	カラフルパンキッシュ(ひのっこ) ミックスフルーツ	スパゲッティ あぶら さつまいも しょくパン バター	ぎゅうにゅう たまご あさり チーズ クリーム	しめじ えのき ほうれんそう ももかん セロリ パセリ	683 26.1	2-2
3	金	ごもくずし	ヨー グル ト	ひなまつりにくだんご かきたまじる	こめ もちごめ ごまあぶら	ヨーグルト とりにく オイスター たまご ぶたにく	しいたけ かんぴょう れんこん にんじん こまつな ながねぎ	575 26.4	2-3
6	月	キムチごはん	○	わかめエノキスープ やきししゃも くだもの	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも たまご わかめ	キムチ ほうれんそう エノキ ながねぎ たけのこ もやし	580 22.6	2-4
7	火	チリドックピザ	○	はくさいのスープに くだもの	パン じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい りんご セロリ パセリ	649 27.4	3-1
8	水	ごはん	○	さんまのかばやき みそしる くきわかめのうめじょうゆ くだもの	こめ かたくりこ こむぎこ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さんま くきわかめ	きゅうり しょうが うめぼし だいこん キャベツ こまつな	679 23.3	3-2
9	木	スパゲッティナポリタン	○	コーンサラダ ブルーベリーケーキ	スパゲッティ バター こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト えび たまご ベーコン	マッシュルーム パセリ たまねぎ ブルーベリー	672 24.5	
10	金	非常食(ごもくおこわ)	○	きんときまめのにも とんじる くだもの	こめ こんにやく あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ きんときまめ	ごぼう しいたけ にんじん だいこん こまつな ながねぎ	578 20.2	3-3
13	月	ごはん・のりつくだに	○	にくじゃがコロッケ みそしる キャベツのごまあぶらサラダ	こめ じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ぶたにく わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	688 24	4-1
14	火	ナッツあげパン	○	どさんこおでん くだもの ブロッコリーのごましょうゆ	パン あぶら アーモンド グラニューとう	ぎゅうにゅう さつまあげ こんぶ うずら とりにく	にんじん だいこん ホールコーン ブロッコリー りんご	643 26	
15	水	こまつなチャーハン	○	ウインナー コーンたまごスープ くだもの	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ちりめん ウインナー たまご とうふ	しいたけ ながねぎ こまつな たけのこ セロリ パセリ	552 22.6	6-1
16	木	しおやきそば	○	じゃがいものかわりあげ くだもの	ちゅうかめん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう えび いか オイスター たまご かまぼこ	キャベツ ニラ たけのこ しいたけ にんじん にんにく	611 25.3	6-2
17	金	ミックスビビンバ	○	わかめコーンスープ パインのかんづめ	こめ ごま ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく オイスター	たけのこ にんじん もやし こまつな ホールコーン ねぎ	587 21.6	6-3
21	火	カレーライス	○	だいこんサラダ くだもの	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	だいこん パセリ きゅうり しょうが にんじん にんにく	748 21.6	4-2
22	水	おせきはん	○	ちやわんむし やさいのにも はんぺんすましじる くだもの	こめ もちごめ くり かたくりこ ごま こんにやく	ぎゅうにゅう ささげ たまご えび なんと とりにく	みつば ごぼう にんじん たけのこ いんげん こまつな	581 25.5	4-3



3月となり、少しずつ寒さが和らぎ、春はすぐそこまでやってきました。  
6年生にとっては、小学校で給食を食べることができる最後の月となりました。  
卒業を前にして、【給食には、たくさんの思いと工夫がある事がわかって、  
残さず食べようと思います。】とのお手紙をいただいて大変嬉しく思いました。

毎日の食事の積み重ねが、健康な心と体を育んでいきますので  
これからも「食を大切に」していきましょう。

