

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じる日が多くなってきました。今年度も残りわずかとなりました。6年生は、まもなく卒業式を迎えますね。手洗いうがいをしっかりとして、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事で免疫力を高め、元気に1年間を締めくくりましょう。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
2	月	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ のりずあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん キャベツ しめじ ながねぎ	617	23.6	21.7	1.7
3	火	ももいろ ちらしずし	牛乳	【しよくいくのひ：ひなまつり】 はながたハンバーグ アスパラなのマヨネーズあえ ものせつくのすましじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず のり とうふ かまぼこ わかめ	こめ くらまい さとう ラード でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ほしいたけ にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ アスパラな キャベツ だいこん えのきたけ ながねぎ	607	23.4	20.3	2.4
4	水	ゆでちゅうかめ ん	はっこうにゅう	みそラーメン ミニはるまき きりぼしパンサンスー	はっこうにゅう ぶたにく みそ	ちゅうかめん さとう こめあぶら はるさめ こむぎこ だいずあぶら こめこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ コーン ながねぎ もやし こまつな きりぼしだいこん	625	23.7	16.0	2.1
5	木	ごはん	牛乳	ホキのごまだれがけ じゃがいものきんぴら もやしのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ でんぷん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ もやし ほうれんそう	600	24.5	18.6	1.9
6	金	むぎごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ チゲふうスープ かくチーズ	ぎゅうにゅう ツナ だいず なると あつあげ みそ チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	にんにく しらたき きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし はくさい えのきたけ キムチ にら しょうが	647	29.8	22.8	2.1
9	月	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふのあおのりからめ ゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう こうやどうふ あおのり とうふ わかめ みそ たら	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	もやし キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ えのきたけ	619	23.2	18.0	1.9
10	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さわらのあまざけみそやき とうなのツナマヨあえ はるやさいのしおこうじポトフ	ぎゅうにゅう さわら みそ ツナ とりにく	こめ あまざけ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	とうな コーン もやし にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶのは	609	28.1	19.5	1.6
11	水	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツのごまみそいため あおのりローストポテト かきたまもずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり もずく たまご	こめ こめあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ	608	24.3	20.2	1.7
12	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ はるさめ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	613	22.3	16.7	1.8
13	金	コッパン	牛乳	みかんジャム てづくりチーズオムレツ こめこマカロニサラダ はくさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ツナ たまご チーズ ウィンナー	コッパン さとう ノンエッグマヨネーズ こめこマカロニ こめあぶら じゃがいも	みかん ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン はくさい にんじん	571	26.1	20.8	2.3
16	月	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき ごまおかかあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ こんにやく さやいんげん	614	26.6	19.9	1.8
17	火	ごはん	牛乳	【げんえんのひ】 やきぎょうざ もやしのナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ みそ	こめ ラード でんぷん こむぎこ だいずあぶら ごまあぶら ごま こめあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんにく ほしいたけ メンマ ながねぎ	628	24.2	20.3	1.7
18	水	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどんじる さくさくごごかな あおだいずとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき こんぶ たまご かたくちいわし あおだいず わかめ	ゆでうどん でんぷん さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ ほしいたけ ほうれんそう キャベツ	602	30.2	16.7	2.2
19	木	ごはん	牛乳	さばのカレーしおこうじやき だいこんのきんぴら とうにゅうごまみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あつあげ みそ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ごま	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん ごぼう はくさい ながねぎ	619	27.4	21.5	1.8
20	金	春分の日									
23	月	キャロットラ イス	牛乳	【そつぎょうおいわいこんだて】 キャロットライスのホワイトソースがけ ひじきのサラダ おいわいこめクレープ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ひじき ツナ とうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら こめこ さとう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ もやし コーン いちご	662	22.8	19.1	1.9

一食平均エネルギー:616 Kcal

たんぱく質:25.3 g

脂質:19.5 g

食塩:1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

6年生のみなさんへ  
ご卒業おめでとうございます。  
6年間の学校生活では、たくさん思い出ができたことでしょう。  
さて4月からはいよいよ中学生。体も心もますます成長する時期です。  
中学校でも「食べることを大事にし、明るく元気な中学校生活を送って  
ください。  
これからのみなさんの活躍をお祈りしています。  
調理員一同