

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	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 いら しょうが	610	27.9	19.4	2.0
3	火	ももいろ ちらしずし	牛乳	【しょくいくのひ: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 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	606	22.8	20.5	2.3
4	水	ごはん	牛乳	さばのカレーしおこうじやき のりずあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さば のり あぶらあげ だいず みそ	こめ じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん キャベツ しめじ ながねぎ	576	25.9	18.4	1.8
5	木	ゆでちゅうか めん	ほっこうにゅう	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	639	22.4	18.5	2.2
6	金	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 だいず	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	604	25.1	18.8	1.9
9	月	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふのあおのりがらめ 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 だいず 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	622	23.5	18.5	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わふうポトフ	ぎゅうにゅう さわら みそ ツナ さつまあげ	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	613	26.7	19.2	1.8
11	水	コッパパン	牛乳	みかんジャム てづくりチーズオムレツ こめコマカロニサラダ はくさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご ウィナー	コッパパン さとう ノンエッグマヨネーズ こめコマカロニ 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	593	27.7	22.6	2.5
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 さとう こめこ はるさめ 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	611	22.1	16.6	1.9
13	金	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	611	24.3	20.3	1.7
16	月	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき ごまおかか和え じゃがいものそばろに	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 だいず	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 でんぷん	キャベツ にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ こんにやく さやいんげん	625	26.0	20.8	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 とうもろこしでんぷん 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 いら 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	624	24.2	19.9	1.7
18	水	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 おいわいこめコクレープ	ぎゅうにゅう ベーコン 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	678	23.4	20.6	1.9
19	木	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどんじる さくさくこざかな あおだいずとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ 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 くろざとう 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	608	30.4	17.4	2.2

一食平均エネルギー:616 Kcal

たんぱく質:25.2 g

脂質:19.4 g

食塩:2.0 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。

中郷産野菜:大根 にんじん じゃがいも さつまいも

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、たくさんの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