

日	こんだてめい	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	調味料 他	エネルギー 値 kcal	たん ぱく 質 g	し ん じ ょう 値 g
曜	しゅよく	おかず	お肉に合う食品	お魚に合う食品	お野菜・お果物の食品			
1	ごはん	とんかつ	ロースとんかつ	ぎゅうにゅう	さとう	あぶら	ソース ケチャップ	670 211 20.8
2	ひなまつり ごもくし (むぎごはん)	もやしいため さつまいものみそしる	なまあげ みそ	はねぎ たまねぎ	さつまいも	あぶら	塩 こしょう 醤油	563 207 12.3
3	むぎごはん	ほうれんそうのあえもの すましじる ひなあられ	きんしたまご とりにく さかなそうめん	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ えのき たけのこ たまねぎ	あぶら	塩 こしょう 醤油	667 264 20.6
4	ごはん	さかなのわふうドレッシング	たい	ぎゅうにゅう	かたくりこ さとう	あぶら	塩 こしょう ワイン からし 醤油	675 269 23.3
5	シンシアライス (むぎごはん)	ほうれんそうのいるどろサラダ ふのすましじる	むしきさみ わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ えのき たまねぎ	あぶら	塩 こしょう 醤油	738 264 20.2
6	やさいとチキンは (むぎごはん)	コーンサラダ ポトフ	ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう	かたくりこ さとう	あぶら	醤油 酒	593 198 19.5
7	かむかむのひ	マーボーはるさめ	とりはるさめ	ぎゅうにゅう	さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	塩 こしょう 醤油	590 200 14.6
8	むぎごはん	きくらげのサラダ	みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	きくらげ	あぶら	醤油 マスタード	642 236 18.7
9	ごはん	おぼろけのケチャップからめ	とりにく	ぎゅうにゅう	かたくりこ さとう	あぶら	醤油 酒	642 236 18.7
10	ごはん	ごぼうサラダ くきわかめのスープ	ぶたにく	きくらげ	かたくりこ さとう	あぶら	醤油 酒	720 277 25.5
11	ごはん	さかなのカレーあげ	さば	ぎゅうにゅう	かたくりこ さとう	あぶら	醤油 酒	596 244 17.1
12	ソースやきそば きりこみコッパン	みそしる	あぶらあげ みそ	はねぎ	きくらげ	あぶら	醤油 酒	630 233 18.3
13	わかめごはん (むぎごはん)	みそアーモンドサラダ	ツナ みそ	こまつな	もやし きゅうり キャベツ	さとう	塩 こしょう 醤油	684 216 21.0
14	ごはん	とうふハンバーグ	とうふハンバーグ	トマトヒューレ	さとう	あぶら	醤油 ソース	687 276 18.8
15	ごはん	コールスローサラダ やさいスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	かたくりこ さとう	あぶら	醤油 酒	532 196 11.2
16	ごはん	おげさかなのりんごソース	あじ	ぎゅうにゅう	かたくりこ さとう	あぶら	醤油 酒	577 240 15.1
17	ごはん	ビーンズサラダ トマトスープ	ツナ ニューズソース	ぎゅうにゅう	かたくりこ さとう	あぶら	醤油 酒	707 215 25.9
18	6年生 のみ	おいおいデザート	ベーコン	ほうれんそう	きくらげ	あぶら	醤油 酒	
19	たかなごはん (むぎごはん)	ほうれんそうのいそあえ とりだんごじる	とりだんご	ぎゅうにゅう	かたくりこ さとう	あぶら	醤油 酒	532 196 11.2
20	かんざしよくのひ	やきししやも	ししやも	ぎゅうにゅう	かたくりこ さとう	あぶら	醤油 酒	577 240 15.1
21	ごはん	あまずあえ なまあげのみそしる	なまあげ みそ	はねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	醤油 酒	707 215 25.9
22	チキンカレー (むぎごはん)	マヨネーズサラダ	ツナ	ほうれんそう	きくらげ	あぶら	醤油 酒	
23	火							

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合や数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

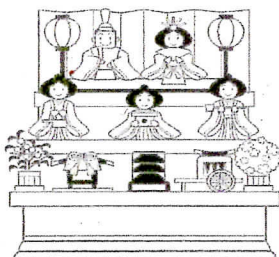
基準値は8〜9歳(3, 4年生)の場合の値

今月の平均
基準値

おんかん せうしんく
1年間の給食をふりかえ

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養を考えてつくられています。

毎日残さずに食べましたか？また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？自分自身のことをふりかえてみましょう。



ひなまつり

3月3日は桃の節句といい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(花家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれ、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。