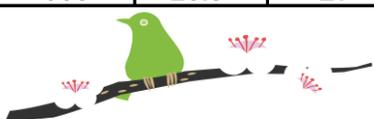




きゅうにゅうはあかいろのたべもの、パン・ごはんはきいろのたべもの。

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしゅく 主食	牛乳 ウチゴ乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのもとになる (きいろのたべもの)	
3	げつ 月	ちらし ずし	○	ちらしずし しろみさかなのフリッター なのはないりかきたまじる	あぶらあげ かまぼこ こうやどうふ のり しろみさかなフリッター たまご とうふ	たけのこ ほししいたけ いんげん にんじん たまねぎ エリンギ なのはな	さとう あぶら でんぷん とうふ	
おひなさまのこんだてです。おすまし <small>はい</small> に入っている菜の花 <small>な はな はる あらわしゅんしよくざい</small> は春を表す旬の食材です。								
4	か 火	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト	たまねぎ キャベツ おうとう みかん パイナップル	やきそば あぶら さとう	
5	すい 水	ごはん	○	そぼろどんぶり こんさいじる	とりにく たまご あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん いんげん つちごぼう だいこん れんこん あおねぎ	あぶら さとう じゃがいも	
こんさいじるは、根 <small>ね</small> この部分 <small>ぶぶん</small> をたべるやさいをたくさんいれています。根菜 <small>こんさい からだ あた</small> は体を温めておなかのなかをきれいにします。								
6	もく 木	こくとう パン	○	コーンチャウダー グリーンサラダ フライビーンズ	ベーコン ミニホタテ きゅうにゅう だいず	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ	じゃがいも あぶら さとう でんぷん あぶら さとう	
7	きん 金	ごはん	○	くじらのたつたあげ ごまあえ のっぺいじる	くじらにく とりにく	つちしょうが キャベツ こまつな こんにゃく だいこん しめじ えのきたけ みずな あおねぎ	さとう でんぷん あぶら ごま ねりごま さとう さといも でんぷん	
給食 <small>きゅうしょくつか</small> に使われるくじら肉 <small>にく</small> はミンクジラというくじらの肉 <small>にく</small> を使用しています。								
10	げつ 月	ごはん	○	にくじゃが すのもの てづくりふりかけ	きゅうにく わかめ じゃこ しおこんぶ かつおぶし	こんにゃく たまねぎ にんじん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう	
わかめ <small>しゅん じき</small> が旬 <small>いしゅうかく</small> の時期 <small>かんそう</small> です。今収穫されたわかめを乾燥させて乾物 <small>かんぶつ</small> となり、一年中 食べる <small>いちねんじゅう た</small> ことができます。								
11	か 火	パン	○	ハンバーグのトマトソース ジャーマンポテト はるキャベツのスープ	ハンバーグ ベーコン ぶたにく	トマトダイスカン プルーンペースト たまねぎ グリンピース とうもろこし キャベツ にんじん いんげん セロリー	さとう でんぷん あぶら じゃがいも	
じゃがいもには、熱 <small>ねつ つよ</small> に強いビタミンC <small>おほ ぶん</small> が多く含まれています。ビタミンC <small>にちじょう しよし なか ぶん</small> は日常の食事 <small>ふそく</small> の中でも不足しがちなビタミンです。								
12	すい 水	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル わかめスープ	ぶたにく わかめ いとかまぼこ うずらたまご	つちしょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな もやし にんじん	ごま あぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	
ナムル <small>かんこく あ もの きゅうしょく あぶら</small> は韓国の和え物です。給食ではごま油とさとう、しょうゆで味付けをしていて、ごま油 <small>あじつ</small> の香り <small>あぶらかお</small> がよく食欲 <small>しよく</small> がわきます。								
13	もく 木	メロン パン	○	にくだんごとキャベツのもの あんにとらうふ	にくだんご	キャベツ にんじん つちしょうが あおねぎ ほししいたけ みかんかん ようなしかん バナナ	はるさめ さとう あんにとらうふ さとう	
今日の給食 <small>きょう きゅうしょく</small> のパンは、みなさんが楽しみにしている「メロンパン」です。あまく、よい香り <small>かお</small> がしますね。								
14	きん 金	せき はん	○	トンカツ / えびフライ ブロッコリーのあます みそしる	トンカツ / えびフライ わかめ あぶらあげ とうふ みそ	ブロッコリー だいこん あおねぎ	あぶら さとう じゃがいも	
卒業おめでとう献立 <small>そつぎょう</small> です。みなさんのリクエストにこたえて「セレクトこんだて」にしました。赤飯 <small>せきはん</small> は、昔 <small>むかし</small> から日本 <small>にほん</small> の晴れ <small>は</small> （お祝い <small>いわ</small> を表す）の食事 <small>あらか</small> に作られています。								
17	げつ 月	ごはん	○	カレーライス ごぼうサラダ	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが たまねぎ にんじん いんげん りんごピューレ ごぼう きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら マヨネーズ	
18	か 火	パン	○	とりにくのレモンソース はるさめサラダ ふわふわスープ デザート	とりにく かにふうみかまぼこ たまご	レモンかじゅう きゅうり とうもろこし にんじん チンゲンさい たまねぎ ほししいたけ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう はるさめ さとう あぶら パンこ / ケーキ	
はるさめ <small>りよくとう</small> は「緑豆」や「じゃがいも」「さつまいも」のでんぷんからつくられる乾麺 <small>かんめん</small> です。								
19	すい 水	そつぎょうしき						
20	もく 木	パン	○	ちゅうかそば ひじきのサラダ	ぶたにく やきぶた ひじき	はくさい たまねぎ もやし にんじん あおねぎ キャベツ こまつな	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ごま ごまあぶら さとう	
3学期 <small>がつき</small> さいこの給食 <small>きゅうしょく</small> です。味わって食べましょう。								
21	きん 金	しゅんぶんのひ						

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25~30%以下	食塩相当量 2.5g以下	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	663	25.8	27	1.9	330	84	2.6	2.9	227	0.60	0.62	36	4.6



*天候等により、野菜が変更になる場合があります。