



| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立 | あか | きいろ | みどり | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|----|----|----|--|--|--|---|---------------------------------|
| | | | | 血や肉に なる食品 | 熱や力の元 になる食品 | 体の弱さを 整える食品 | |
| 3 | 月 | | ちらしずし すまし汁 桃のブチケーキ ひなまつり献立 | 牛乳 油揚げ たまご 蒸しかまぼこ カッ トわかめ 絹ごし豆腐 牛乳 | 米 三温糖 花魁 有塩バター 薄力粉 砂糖 はちみつ コーンスターチ | 干し椎茸 にんじん かんぴょう(乾) さやいんげん だ いこん レモン汁 | 607 20.2 |
| 4 | 火 | | わかめごはん ジャンボぎょうざ★ かきたま汁★ | ジョア 炊き込みわかめ 鶏肉 豚肉 カッ トわかめ 絹ごし豆腐 たまご | 米 ごま(乾) てんぷん ぎょうざの皮 油 | にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ 玉葱 | 645 25.0 |
| 5 | 水 | | 鶏ごぼうごはん みそ汁★ 水無月★ | 牛乳 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 カットわ かめ 赤みそ 白みそ | 米 大麦 つきこんやく 三温糖 上新粉 薄力粉 白玉粉 てんぷん 砂糖 甘納豆(あず き) | にんじん ごぼう 干し椎茸 切干しいたご 玉葱 | 597 21.9 |
| 6 | 木 | | ナン★ ジャがいも入りキーマカレー★ 根菜チップス★ | 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆(乾) レンスまめ (乾) | ナン ジャがいも 三温糖 薄力粉 さつまい も 油 | にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん りん ご れんこん | 639 27.4 |
| 7 | 金 | | ココアあげパン★ ハッシュドポーク ピーンズサラダ | 牛乳 豚肉 大豆(乾) | コッパン 油 砂糖 ジャがいも 有塩バタ ー 薄力粉 三温糖 オリーブ油 | 玉葱 にんにく しょうが セロリー にんじん えの きだけ キャベツ もやし えだまめ | 622 22.9 |
| 10 | 月 | | ハヤシライス★ グリーンサラダ | 牛乳 豚肉 | 米 大麦 ジャがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖 | 玉葱 にんじん キャベツ もやし | 629 21.1 |
| 11 | 火 | | ごはん ふりかけ 魚のちゃんちゃん焼き★ 吉野汁 大学いも★ | ジョア ちりめんじゃこ あおのり わかめ ソイ 白みそ 絹ごし豆腐 | 米 大麦 白いりごま 有塩バター 三温糖 ジャがいも てんぷん さつまいも 油 水あ め 黒いりごま | にんじん 玉葱 キャベツ こまつな しめじ えのき だけ 干し椎茸 | 654 28.5 |
| 12 | 水 | | ハニーレモントースト★ トマトシチュー バリバリサラダ★ | 牛乳 鶏肉 大豆(乾) 牛乳 | 食パン はちみつ 有塩バター ジャがいも 薄力粉 | レモン(果汁、生) 玉葱 にんじん ぶなしめじ トマト 缶詰(ホール) ホールコーン キャベツ もやし | 618 27.0 |
| 13 | 木 | | ごはん ブルコギ★ わかめスープ ナムル★ | 牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 カットわかめ | 米 大麦 はちみつ 砂糖 白いりごま | にんじん たら 玉葱 にんにく ねぎ しょうが え のきだけ もやし こまつな | 599 23.0 |
| 14 | 金 | | たこめし★ ごま酢あえ 白玉フルーツポンチ★ | 牛乳 まだこ 鶏肉 油揚げ 刻みのり 絹 ごし豆腐 | 米 大麦 三温糖 白いりごま 白すりごま 白玉粉 | しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ こ まつな バイン缶 もも缶 りんご | 604 20.4 |
| 17 | 月 | | カレーライス★ シャキシャキ野菜 | 乳飲料(コーヒー) 鶏肉 レンスまめ(乾) | 米 大麦 ジャがいも はちみつ 有塩バタ ー 薄力粉 | にんにく しょうが 玉葱 セロリー にんじん トマ ト缶詰(ホール) りんご だいこん きゅうり | 629 18.7 |
| 18 | 火 | | 2色サンド★ ノードルスープ ツナサラダ バイカルピスゼリー★ 3月お誕生日給食 | 牛乳 クリームチーズ 鶏肉 絹ごし豆腐 まぐろ缶詰(油漬ルーカイト) 粉寒天 カルピ ス | 食パン 胚芽パン スパゲティ はちみつ 砂 糖 | いちごジャム しょうが 玉葱 にんじん きくらげ(乾) もやし こまつな キャベツ もやし こねき バイン 缶 | 665 26.8 |
| 19 | 水 | | 鶏めし はりはり漬け 豚汁★ | ジョア 油揚げ 刻みのり 豚肉 絹ごし豆 腐 赤みそ 鶏肉 | 米 大麦 三温糖 白いりごま ジャがいも 板こんにゃく | しょうが にんじん 切干しいたご もやし きゅう り ごぼう だいこん ねぎ こまつな | 605 27.9 |
| 21 | 金 | | しょうゆラーメン★ 野菜の甘酢かけ さつまいもブレッド | 牛乳 豚肉 なたと カットわかめ たまご | 蒸し中華めん 砂糖 三温糖 有塩バター は ちみつ 薄力粉 さつまいも ミルクチョコ レート | にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ だ いこん | 679 22.4 |

*学校行事や食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

*エネルギーとたんぱく質は3・4年生の栄養価です。1・2年生は×0.8、5・6年生は×1.2の栄養価です。

6年生の「神南小で最後に食べたい給食」を提供します！

6年生にアンケートを取り、神南小学校の思い出の給食をリクエストして
もらいました。結果、様々なメニューがリクエストされたので、
できる限り多くのリクエストを取り入れました。
メニュー名の後ろに★がついているものが、リクエスト給食です。お楽しみに！



1年間ありがとうございました！



まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。
この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子が
うかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたら
うれしいです。
1年間、給食へのご理解とご協力を頂き、本当にありがとうございました。