



日	主食		おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
4 火	★ひな祭り給食★ ご飯 (手巻きのみ) 	○	ツナとコーンのサラダ きゅうり 厚焼きたまご 菜の花のお吸い物 ひながし	手巻きのみ、ツナ缶、たまご、鶏肉、牛乳	米、焼き麩、ひながし	玉葱、キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん、だいこん、菜の花	619 kcal 22.3 g
5 水	マカロニグラタン	○	小エビのオーロラサラダ いちごあめ	鶏肉、牛乳、生クリーム、チーズ、えび、牛乳	マカロニ、パン粉、バター	にんにく、しょうが、玉葱、ブロッコリー、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、レモン(果汁)、いちご	602 kcal 21.8 g
6 木	ゴロゴロ焼豚 チャーハン	○	マーラータン ごま団子	豚肉、豆乳、牛乳、こしあん	米、はるさめ、白玉粉、ごま	しょうが、レタス、ねぎ、こねぎ、にんじん、にんにく、チンゲンサイ、しめじ、もやし、きくらげ、にら、玉葱、にんにく	676 kcal 20.2 g
7 金	ご飯 (ゆかり)	○	肉じゃがコロケ 大根のさっぱり漬け 納豆汁	豚ひき肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、牛乳、みそ	米、じゃがいも、パン粉、こんにやく	玉葱、にんじん、さやいんげん、だいこん、はくさい、きゅうり、こまつな、いもがら、ゆかり	601 kcal 21.4 g
10 月	★保健・給食委員会給食★ 梅茶漬け	○	じゃがいもと豚バラの煮物 浅漬け	焼きのみ、豚肉、牛乳	米、ぶぶあられ、じゃがいも	みずな、にんじん、こねぎ、玉葱、さやいんげん、きゅうり、はくさい、だいこん、しょうが、カリカリ梅	612 kcal 15.7 g
11 火	★東日本給食★ だまご鍋	○	おみ漬 ぼたもち&ずんだもち	鶏もも肉、牛乳、こしあん、鶏手羽先、鶏手羽元	米、もち米	だいこん、はくさい、にんじん、ごぼう、まいたけ、こまつな、せり、ねぎ、葉ねぎ、きゅうり、しょうが、えだまめ、大葉	601 kcal 22.1 g
12 水	★保健・給食委員会給食★ モリモリ・ザ・タコスパン	○	ウマウマ・ザ・チーズサラダ ポカポカ・ザ・トマトスープ	豚ひき肉、大豆水煮、ひよこまめ、チーズ、豚肉、牛乳	コッペパン、じゃがいも	コーン、玉葱、にんにく、キャベツ、さやいんげん、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、トマト缶、セロリ、トマト、ねぎ	639 kcal 23.2 g
13 木	発芽玄米ご飯	○	銀ダラの照り焼き もやしの梅おかか和え 熟成紅はるかのみそ汁	銀ダラ、かつお節、わかめ、油揚げ、牛乳、みそ	米、発芽玄米、さつまいも	しょうが、葉ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ねり梅、こまつな、しめじ、こねぎ	611 kcal 27.6 g
14 金	★ホワイトデー給食★ ジャージャー麺	○	春キャベツと茎わかめのサラダ チーズケーキ	豚ひき肉、大豆水煮、くきわかめ、クリームチーズ、たまご、牛乳、みそ、生クリーム	中華めん、粉糖、バター	玉葱、にんじん、しょうが、にんにく、たけのこ(水煮)、干し椎茸、もやし、きゅうり、キャベツ、レモン(果汁)	698 kcal 28.3 g
17 月	いなりずし&ちらしずし	○	茶碗蒸し 漁師汁	油揚げ、さけ、刻みのり、たまご、えび、鶏もも肉、かまぼこ、鯛(あら)、牛乳、みそ	米、焼き麩	にんじん、干し椎茸、れんこん、さやえんどう、こまつな、しいたけ、ゆず、みつば、ごぼう、だいこん、こねぎ、ねぎ	633 kcal 28.6 g
18 火	照り焼き ☆チーズバーガー	○	チキンスープ ポテトSサイズ	豚ひき肉、牛ひき肉、星チーズ、鶏肉、牛乳	丸パン、パン粉、じゃがいも	玉葱、にんにく、しょうが、りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく	631 kcal 26.6 g
19 水	★手作りお弁当給食★ ごましおご飯 (梅干し)	りんご ジュース	鶏のからあげ 鮭の塩焼き レモン きんぴらごぼう リボンナポリタン 枝豆 ポテトサラダ オレンジ&いちご	鶏肉、さけ、ハム	米、ごま、こんにやく、ごま、リボンパスタ、じゃがいも	梅干し、にんにく、しょうが、レモン、にんじん、ごぼう、れんこん、えだまめ、コーン、ブロッコリー、ピーマン、玉葱、にんにく、きゅうり、いちご、りんごジュース、オレンジ	640 kcal 21.3 g
21 金	ミートソーススパゲティー	ジョア プレーン	パリパリサラダ ビール風りんごゼリー	豚ひき肉、大豆、豚肉、寒天、豚ゼラチン、ジョア	スパゲティー、揚げ中華めん	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり、りんごジュース	611 kcal 22.8 g

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。



21日(金) 6年生は「**バイキング給食**」があります。
入学してから6年間、たくさん給食を食べてくれて、ありがとうございました。

