



# 3がつ こんだてよていひょう



👄(噛め):よく噛んで食べよう献立

★:リクエストメニュー

日	主食	おもな食材とはたらき				(小)	(中・高)	一口メモ
		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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 金	ごはん	🍷キャベツのメンチカツ こまつなのおひたし すましじる ひなまつりゼリー	牛乳 メンチカツ 鶏肉モモ わかめ かつお節	米 大豆油 白いりごま ごま油 ひなまつりゼリー	こまつな もやし にんじん 糸みつば	522 kcal 18.3 g 14.8 g 2.0 g	641 kcal 21.0 g 19.6 g 2.4 g	今日は少し早めの 【ひなまつり献立の日】
4 月	ごはん	いわしのみぞれに 🍷れんこんのマヨいため なめこじる	牛乳 いわしのおろし煮 バラベーコン あおのり 木綿豆腐 米みそ 煮干し	米 サラダ油	れんこん 玉葱 青ピーマン にんにく なめこ 糸みつば	620 kcal 25.0 g 25.9 g 1.9 g	721 kcal 27.7 g 28.5 g 2.4 g	れんこんのマヨ炒めは 毎回「また食べたい!」の声を 多数いただきます!
5 火	★ミートソース スパゲティ	🍷わかめサラダ オニオンスープ	牛乳 豚ひき肉 パルメザンチーズ わかめ バラベーコン	スパゲッティ オリーブ油 有塩バター サラダ油 上白糖 白いりごま	にんじん 玉葱 しょうが にんにく グリンピース マッシュルーム トマト きゅうり もやし パセリ	544 kcal 25.6 g 20.6 g 1.7 g	660 kcal 31.1 g 24.2 g 1.9 g	ミートソーススパゲティは リクエストメニューです。 リクエスト ありがとうございます!
6 水	カレーライス	🍷まめまめサラダ フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚モモ チーズソース 大豆 ロースハム ヨーグルト	米 じゃがいも サラダ油	にんじん 玉葱 にんにく グリンピース アップルピュレ 福神漬 えだまめ きゅうり もも ハイン みかん	690 kcal 25.4 g 25.3 g 3.2 g	847 kcal 30.9 g 29.9 g 4.1 g	今日は 今年度最後のカレーの日! しっかり食べよう!
7 木	たいめし	おはなのとうふハンバーグ はくさいのサラダ 🍷もずくスープ おいわいデザート	牛乳 たい 豆腐ハンバーグ もずく たまご 細切りかまぼこ	米 ごま油 白いりごま 上白糖 お祝いデザート	えだまめ 大根 こねぎ はくさい きゅうり にんじん チンゲンツァイ ねぎ	561 kcal 22.2 g 21.0 g 2.6 g	627 kcal 24.3 g 22.9 g 3.3 g	【卒業お祝い献立】 高等部3年生のみなさん 卒業おめでとう。 みなさんの活躍を ずっと応援しています。
12 火	こめこパン	ツナオムレツ 🍷やさいとえだまめのソテー ポトフ チーズ	牛乳 ツナオムレツ 鶏肉モモ ウィンター チーズ	ソフトパン 有塩バター じゃがいも	とうもろこし えだまめ キャベツ にんじん 玉葱 だいこん	542 kcal 23.1 g 25.5 g 2.8 g	632 kcal 27.4 g 30.7 g 3.3 g	野菜たっぷりのポトフを食べて 体を温めよう!
13 水	ごはん	🍷あじフライ 🍷もやしとあおなのあえもの とうふのみそじる	牛乳 あじフライ 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 煮干し	米 大豆油 ごま油 上白糖 白いりごま	もやし こまつな にんじん えのきたけ	548 kcal 26.2 g 21.3 g 2.1 g	651 kcal 28.8 g 24.5 g 2.6 g	熱狂的なファンがいる あじフライ。 よく噛んで食べましょう!
14 木	わかめごはん	さくらシュウマイ 🍷きんぴらごぼう はくさいのみそじる おいわいデザート	牛乳 わかめご飯の素 鶏肉モモ きざみざつま揚げ 油揚げ 米みそ 煮干し 桜シュウマイ(えび入り)	米 上白糖 でん粉 板こんにゃく サラダ油 ごま油 白いりごま お祝いデザート	しょうが にんじん ごぼう だけのこ れんこん はくさい えのきたけ ねぎ	592 kcal 25.3 g 20.0 g 2.5 g	701 kcal 29.8 g 22.8 g 3.1 g	【卒業お祝い献立】 小6・中3のみなさん 卒業おめでとう。 最高学年として頑張る みなさんは、とても素敵でした。
18 月	ごはん	ぶりのてりやき 🍷ちくぜんに えのきのみそじる	牛乳 ぶりの照り焼き 鶏肉モモ かつお節 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 煮干し	米 板こんにゃく サラダ油 上白糖	にんじん 干し椎茸 ごぼう れんこん だけのこ さやいんげん えのきたけ だいこん	544 kcal 24.9 g 18.1 g 2.0 g	634 kcal 27.9 g 19.2 g 2.5 g	今日の筑前煮は 🍷マークがついています。 よく噛んで食べましょう。
19 火	ごもくうどん	やさいコロッケ 🍷キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉モモ かつお節 ヨーグルト	うどん 野菜コロッケ 大豆油	にんじん だけのこ 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	567 kcal 21.7 g 21.3 g 3.1 g	626 kcal 23.8 g 24.7 g 3.9 g	かつおだしが効いた 五目うどん。 鶏肉や野菜の旨も ギュッと詰まっています。
21 木	ごはん	🍷てづくりからあげ 🍷きりほしだいこんのサラダ 🍷とんじる ももゼリー	牛乳 鶏肉モモ ツナ 豚モモ 豆腐 かつお節 米みそ	米 でん粉 大豆油 白いりごま 上白糖 じゃがいも 板こんにゃく サラダ油	にんにく しょうが 切干しだいこん にんじん きゅうり とうもろこし だいこん はくさい ごぼう ねぎ	645 kcal 26.3 g 23.3 g 1.8 g	756 kcal 29.3 g 25.7 g 2.3 g	今年度最後の給食の日。 1年間沢山頑張りましたね。 調理員さんの 愛情たっぷり唐揚げで 【一年間お疲れ様献立の日】

○牛乳は毎日つきます。行事や物質の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。

スプーン持参

フォーク持参

ありがとうございました

## 🍷春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

●1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

●生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によるリズムを作ります。

●集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取り組みに  
深いご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。  
来年度も職員一同、力を合わせて安全でおいしい給食を  
作って参りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいた  
します。

