

日	主食	飲み物	おかず	黄のしょくひん (熱や力の元になる)	赤のしょくひん (血や肉になる)	緑のしょくひん (体の調子を整える)	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	なのはなごはん	ぎゅうにゅう	とりのてりやき すましじる	こめ むぎ あぶら ごま ふ	たまご とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こまつな しょうが ほうれんそう だいこん	532 kcal 23.5 g 19.5 g 1.8 g
3火	チキンカレー	ぎゅうにゅう	コーンときゃベツのサラダ ひなあられ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう ひなあられ	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	584 kcal 18.9 g 19.6 g 1.3 g
4水	3月誕生日給食 みそラーメン	ぎゅうにゅう	ちくわのかわりあげ	ラーメン ごま ごまあぶら こむぎこ あぶら	とりにく みそ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり たまご	にんにく しょうが はねぎ キャベツ たら にんじん	548 kcal 24.5 g 18.5 g 2.6 g
5木	ソフトフランス	ぎゅうにゅう	とりのクラッカーあげ コンソメスープ	ソフトフランスパン こむぎこ ソーダクラッカー あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし	583 kcal 20.4 g 22.6 g 1.6 g
6金	ビビンバ	ぎゅうにゅう	わかめスープ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ふたにく みそ ぎゅうにゅう わかめ	しょうが ねぎ にんにく こまつな もやし にんじん しいたけ	535 kcal 20.8 g 16.7 g 1.6 g
9月	かきあげどんぶり	ぎゅうにゅう	にくだんごのスープ きよみ	こめ むぎ さつまいも こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	ちくわ たまご ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ ごぼう にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ きよみ	627 kcal 19.8 g 18.7 g 2.0 g
10火	ながさきちゃんぽん	ぎゅうにゅう	マーブルケーキ	ラーメン あぶら ホットケーキミックス あぶら さとう バター	とりにく なた ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし はねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	559 kcal 24.5 g 15.7 g 1.6 g
11水	チキンライス	ぎゅうにゅう	トックスープ	こめ あぶら トック ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	たまねぎ グリンピース こまつな ねぎ にんじん	510 kcal 18.4 g 15.4 g 1.7 g
12木	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ ひじきサラダ	コッパン あぶら さとう じゃがいも ごま	きなこ ぎゅうにゅう だいず ふたにく ベーコン ガルパンクリツ ひじき	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし もやし	594 kcal 24.0 g 29.1 g 2.3 g
13金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ごぼうつくね はるさめスープ	こめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ふたにく おから ベーコン	たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ にんじん	548 kcal 20.4 g 17.6 g 1.9 g
16月	チャーハン	ぎゅうにゅう	ユーリンチ にらたまスープ	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	ふたにく たまご ぎゅうにゅう とりにく	にんじん グリンピース とうもろこし にんにく しょうが ねぎ はねぎ にら	542 kcal 25.4 g 20.4 g 1.8 g
17火	チキンクリームパスタ	ぎゅうにゅう	ベーコンとやさいスープ	スパゲッティ バター こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	エリンギ たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ もやし	512 kcal 28.2 g 17.9 g 1.9 g
18水	ドライカレー	ぎゅうにゅう	さいころサラダ おいわいこうはくゼリー	こめ バター じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	599 kcal 21.4 g 19.0 g 1.3 g

*天候や学校行事等により、献立変更をする場合がありますので、ご了承ください。

3月の給食予定
3日(火)幼保給食体験
4日(水)誕生日給食
17日(火)6年生バイキング給食



18日で今年度の給食は終了です。給食がない日も、食事のマナーを思い出してみましょう。

