



日	曜日	こんだてめい	さいろの食品 (熱や力になる)	あかの食品 (血や肉になる)	みどりの食品 (体の調子をととのえる)	特別な 給食	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分
1	月	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりふりかけ にくじゃが みそしる	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも あぶら しらたき	ぶたにく こおりどうふ かつおぶし さばぶし こんぶ ちりめんじゃこ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん		631 kcal 27.9 g 16.3 g 2.8 g
2	火	きつねうどん ぎゅうにゅう こおりどうふのこはくあげ	うどん あぶら かたくりこ さとう ごま	とりにく あぶらあげ なんと かつおぶし さばぶし こおりどうふ たまご あおのり ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな		685 kcal 32.2 g 29.9 g 2.5 g
3	水	ちらしずし ぎゅうにゅう さかなのこうみやき すましじる ももゼリー	こめ さとう あぶら ごま おふ ももゼリー	あぶらあげ たまご のり かつおぶし さばぶし さわら みそ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しいたけ かんぴょう れんこん ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう		629 kcal 29.4 g 18.3 g 2.4 g
4	木	ビビンバ ぎゅうにゅう トックのスープ せとか	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら トック	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん しょうが ねぎ にんにく もやし はくさい はねぎ せとか		668 kcal 29.9 g 17.1 g 2.5 g
5	金	こめこロールパン または くろパン のむヨーグルト または オレンジジュース チキンカツ または エビフライ マヨネーズサラダ または ごまドレサラダ	こめこロールパン くろパン パンこ こむぎこ あぶら さとう マヨネーズ ごまドレッシング	とりにく えび たまご のむヨーグルト	にんじん キャベツ とうもろこし もやし オレンジジュース	セレクト 給食	665 kcal 24.8 g 25.1 g 2.0 g
8	月	たこめし ぎゅうにゅう きりぼしだいこん とりにくとやさいのとろみじる デコボン	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	たこ こんぶ のり あぶらあげ さつまあげ とりにく かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごぼう きりぼしだいこん たまねぎ しめじ デコボン		581 kcal 25.9 g 14.3 g 2.7 g
9	火	みそラーメン ぎゅうにゅう いがぐりむし	ラーメン ごまあぶら ごま さとう かたくりこ もちこめ	ぶたにく なんと みそ とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ にら たまねぎ		619 kcal 30.4 g 19.9 g 2.8 g
10	水	たまごのクッパ (スープかけごはん) ぎゅうにゅう チヂミ	こめ むぎ こめこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	とりにく たまご かつおぶし ちくわ ぎゅうにゅう	にんにく にんじん しいたけ ねぎ たけのこ にら たまねぎ	3月 誕生日 給食	601 kcal 21.2 g 14.4 g 2.2 g
11	木	こおりどうふのそぼろどん ぎゅうにゅう とんじる しょうなんゴールドゼリー	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも こんにゃく しょうなんゴールドゼリー	とりにく こおりどうふ ぶたにく とうふ かつおぶし さばぶし みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しいたけ グリーンピース ねぎ だいこん ごぼう	幼保 交流給食	688 kcal 32.9 g 21.1 g 2.3 g
12	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう とりにくのクラッカーあげ ABCスープ	ソフトフランスパン こむぎこ クラッカー あぶら マカロニ	とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな		693 kcal 23.4 g 27.9 g 1.7 g
15	月	なのはなごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそづけやき すましじる きよみオレンジ	こめ むぎ ごま さとう あぶら	たまご とりにく みそ とうふ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	なばな こまつな しょうが にんじん だいこん はくさい きよみオレンジ		612 kcal 28.0 g 20.7 g 2.7 g
16	火	はるキャベツのペペロンチーノ ぎゅうにゅう キャラメルポテト	スパゲッティ バター さつまいも あぶら さとう	ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ		569 kcal 15.8 g 24.2 g 1.9 g
17	水	うみのカレー ぎゅうにゅう えだまめとひじきのサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター かたくりこ さとう ごまあぶら	さば イカ ひじき ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり だいこん えだまめ		737 kcal 22.5 g 26.8 g 1.6 g
18	木	キムタクごはん ぎゅうにゅう チャプチェ わかめスープ	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	キムチ たくあん にんにく ビーマン にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にら しいたけ はくさい		614 kcal 27.7 g 18.6 g 2.8 g
19	金	ココアあげパン ぎゅうにゅう だいすつやさいのクリームに キャベツのレモンドレッシングサラダ	ツイストパン あぶら さとう ココア バター こむぎこ じゃがいも	とりにく だいす スキムミルク とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな キャベツ レモン		659 kcal 25.3 g 29.2 g 2.0 g
22	月	わかめごはん いちごのむヨーグルト いかのさらさあげ おふのすましじる キラキラゼリー	こめ むぎ さとう かたくりこ おふ あぶら キラキラゼリー	わかめ イカ かつおぶし さばぶし いちごのむヨーグルト	しょうが にんじん だいこん こまつな	6年生 バイキング 給食	569 kcal 21.2 g 7.7 g 2.6 g

* 学校行事等により、献立変更する場合がありますので、ご了承ください。

(お知らせ)

5日(金) セレクト給食

パン・おかず・のみもの・サラダをそれぞれ2種類から1つずつ選んだものを食べます。

10日(木) 3月生まれ 誕生日給食

昨年度、休校でできなかったため、2～6年生の3月生まれの人が集まって、給食を食べます。

11日(木) 幼保交流給食

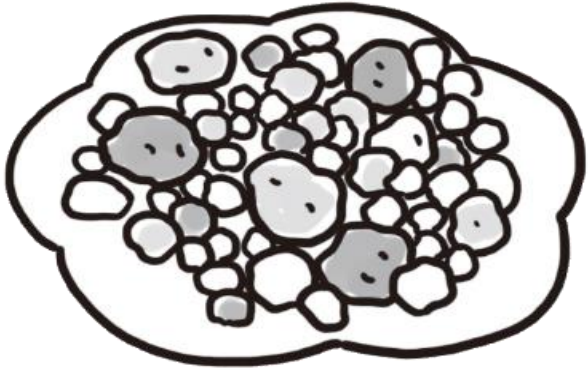
4月に入学する幼稚園・保育園年長さんと5年生と一緒に給食を食べます。

22日(月) 6年生 バイキング給食

小学校教育最後の給食は、バイキングです。思い出に残る楽しい給食にしましょう。

ひなあられ

もともとひしもちを細かく
砕いて作られ、色もひし
もちと同じ3色でした。
関東地方では後に甘い米
菓子(ポン菓子)に変わっ
ていきました。



白酒

蒸したもち米とみりんなどを仕込んだ
お酒で子どもは飲めません。もともと
桃の花を浮かべたお酒で長寿を願っ
たのがはじまりとされます。甘酒に
はアルコールのないものがあります。
そちらがジュースで楽しみましょう。



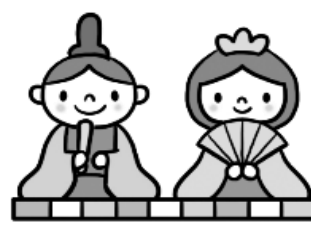
ひしもち

赤、白、緑の3色のおもちを重ねて作
られます。赤には魔除け、白には清ら
かさや長寿、緑には健康と厄除けの願
いが込められているといわれます。

はまぐり

はまぐりの2枚の貝がらは同じ貝同士と
しかびつたり合いません。そこから「よ
い相手と出会い、幸せに暮らせませよ
うに」という願いが込められています。

ひな祭り 食べ物豆ちしき



桃の節句
です!

3月3日の給食は、
ひなまつりのお祝いの
メニューが出ます。

