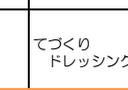


日曜	しゅしよくのみもの	りょうりめい	つけるものかけるもの	あかのしよくひん からだをつくるものになる	きいろのしよくひん ねつやちからのものになる	みどりのしよくひん からだのちようしきとのる	びこう
2月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのチリソース(あげ) はるさめのごもくいため ちゅうかコーンスープ		きゅうにゅう・いか・ とりにく・たまご	こめ・でんぶん・あぶ ら・ごまあぶら・さ とう・ごまきこ・オイス ターソース・いりこま	にんにく・しょうが・トマ ト・なげねぎ・にんじん・チンゲ ンサイ・たまねぎ・しいたけ・ とうもろこし・こまつな	3日は「ひなまつり」です。 きゅうしよくでは、えんぎのよい 「れんこん」やはるがしゅんの「さ わら」をつまみます。
3火	ごもくすし ぎゅうにゅう	さわらのみそやき からしあえ ゆばのすましじる	 ひなまつり こんだて からししょうゆ	こうやどうふ・あぶ らあげ・きゅうにゅう・ さわら・みそ・とう ふ・ゆば	こめ・さとう・あぶ ら・いりこま・でんぶ ん	かんひょう・しいたけ・にんじ ん・れんこん・しょうが・もや し・はくさい・こまつな・えの きたけ・なげねぎ・みつば	
4水	けんちんうどん ぎゅうにゅう	ちくわのいしがき(あげ) きのこなまあげのちゅうかいだめ かんづつ(きよみオレンジ)		とりにく・あぶらあ げ・きゅうにゅう・ち くわ・ぶたにく・なま あげ	うどん・こんにやく・ さといも・ごまあぶ ら・ごまきこ・いりこ ま・あぶら・さとう・ オイスターソース・で んぶん	にんじん・だいこん・しいた け・なげねぎ・こまつな・にん にく・たまねぎ・もやし・しめ じ・えのきたけ・きよみオレンジ	4日(水) ・ちくわのいしがきあげ 1〜2ねんせい 1こ 3〜6ねんせい 2こ
5木	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのさんしょうあげ(あげ) じやがいものそばろに はくさいのみそじる		きゅうにゅう・きびな ご・とりにく・なまあ げ・みそ	こめ・でんぶん・こめ こ・あぶら・じゃがい も・さとう	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・グリーンピース・はくさい・ だいこん・なげねぎ・こまつな	
6金	ハヤシライス ぎゅうにゅう	(ハヤシライスのく) ハーブポテト ほうれんそうのソテー		ぎゅうにゅう・ぶたに く・なまクリーム・ハ ム	こめ・さとう・ごまき こ・バター・あぶら・ じゃがいも	にんにく・しょうが・たまね ぎ・にんじん・マッシュルー ム・トマト・パセリ・パジル・ ほうれんそう・キャベツ・しめ じ・とうもろこし	6日(金) ・ハヤシライス ・ハヤシライスのくを、ごはんにか けてたべてください。
9月	あげパン(あげ) ぎゅうにゅう	チキンカチャトラ グリーンサラダ スープスバゲティ	 かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・とり にく・ウイナーソー セージ・こんぶ	ツイストパン・あぶ ら・さとう・じゃがい も・オリーフゆ・でん ぶん・スパゲティ・み すあめ	たまねぎ・にんじん・あかビー マン・セロリー・にんにく・ト マト・パセリ・こまつな・キャ ベツ・とうもろこし・しめじ・ みかん・うめ・ゆず	6日(金)・10日(火)・ 16日(月)・18日(水)の こんだては、つつがおがしよ うがつこう6ねんせいのリクエ ストきゅうしよくです。
10火	ピラフ ぎゅうにゅう	たらのレモンソースかけ(あげ) さつまいものクリームに キャベツのスープ		とりにく・ぎゅうにゅ う・たら	こめ・あぶら・でんぶ ん・さとう・さつまい も・バター	にんにく・たまねぎ・にんじ ん・とうもろこし・マッシュ ルーム・ピーマン・レモン・ キャベツ	
11水	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのあげひたし(あげ) ひきなすり ざくざくじる	 ふっこうのひ こんだて ぶりかけ	ぎゅうにゅう・かつ お・あおのり・あぶら あげ・とりにく・とう ふ・こんぶ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・さい も・こんにやく	しょうが・にんじん・だいこ ん・こまつな・ごぼう・しいた け・あかしそ	
12木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 チンゲンサイのオイスターため かんづつ(しらぬい)		ぎゅうにゅう・とう ふ・ぶたにく・みそ	こめ・あぶら・オイス ターソース・さとう・ ごまあぶら・でんぶ ん	しょうが・にんにく・にんじ ん・なげねぎ・しいたけ・に ら・もやし・しめじ・チンゲ ンサイ・こまつな・しらぬい	
13金	ごはん ぎゅうにゅう	ごもくたまごやき だいこんのにも うちまめじる		ぎゅうにゅう・とり にく・ひじき・たまご ・だいず・ぶたにく・み そ	こめ・あぶら・さ とう・じゃがいも	にんじん・しいたけ・なげ ねぎ・だいこん・さやいんげん	
16月	ドライカレー ぎゅうにゅう	(ドライカレーのく) ししゅものパンこやき こんにやくサラダ	 ごますだれ	ぎゅうにゅう・ぶたに く・だいず・ししゃ も・わかめ	こめ・あぶら・ごま きこ・バター・パンこ ・オリーフゆ・こんにやく ・いりこま・すりこ ま・さとう	しょうが・にんにく・セロ リー・たまねぎ・にんじん・り んご・パセリ・パジル・キャ ベツ・とうもろこし	16日(月) ・ドライカレー ・ドライカレーのくを、ごはんにか けてたべてください。
17火	ごはん ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ はくさいのごまいため じゃがいものみそじる		ぎゅうにゅう・ぶたに く・とうふ・あぶらあ げ・わかめ・みそ	こめ・あぶら・パン こ・さとう・でんぶ ん・ごまあぶら・すり こま・ねりこま・じゃ がいも	たまねぎ・はくさい・もやし	・ししゅものパンこやき 1〜2ねんせい 1ほん 3〜6ねんせい 2ほん
18水	クリームがけ ピラフ はっこうにゅう	(クリームソース) フライチキン(あげ) フレンチサラダ	 てづくり ドレッシング	はっこうにゅう・とり にく・ぎゅうにゅう・ なまクリーム	こめ・あぶら・こめ こ・バター・でんぶ ん・さとう	にんじん・たまねぎ・マッシュ ルーム・パセリ・しょうが・に んにく・もやし・キャベツ・と うもろこし	18日(水) ・クリームがけピラフ ・クリームソースを、ごはんにか けてたべてください。
19木	おせきはん ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ(あげ) ごもくきんぴら かぶのすましじる ぶどうゼリー	 そつぎょう おいわいこんだて ごましお	あずき・ぎゅうにゅ う・さば・あぶらあ げ・とうふ	もちこめ・こめ・いり こま・さとう・でんぶ ん・あぶら・こんにやく ・ごまあぶら・みす あめ	しょうが・にんじん・ごぼ う・さやいんげん・えのきたけ・か ぶ・なげねぎ・こまつな・ぶ どう	19日は、6ねんせいのそつぎょう をおいわいするこんだてです。きゅ うしよくでは、「おせきはん」をつ くります。
23月	なめし ぎゅうにゅう	あつやきたまご さつまいものあまからに たまねぎのみそじる		ぎゅうにゅう・たま ご・とうふ・あぶらあ げ・わかめ・みそ	こめ・いりこま・あぶ ら・さとう・さつまい も	ひろしまな・きょうな・だいこ ん・なげねぎ・たまねぎ	

\*材料等の都合により献立を変更する場合があります。  
\*献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。  
\*油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。  
\*予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。  
\*毎日の食材を栄養素の働きの特徴で、3つの色のグループに分けています。  
バランス良く組み合わせるための参考にしてください。

今月の栄養価 (基準値)

エネルギー(kcal)  
612 (650)

たんぱく質(g)  
26.8 (21.1~32.5)

こんげつの「しゅん」のしよくざい



- ・(はる)キャベツ
- ・かぶ
- ・セロリー
- ・みつば
- ・わかめ
- ・しらぬい
- ・にら
- ・たまねぎ
- ・さわら
- ・ひじき
- ・きよみオレンジ

どのメニューには入っているでしょうか？  
さがしてみてくださいね！

6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。ご卒業おめでとうございます。1年生から5年生のみなさんも、それぞれ1つ上の学年に進級ですね。私たちの体は、みなさんが食べたものからできています。またおいしく食べることは私たちの心も元気してくれます。これからもしっかりと食べて、元気な体と心を作ってほしいと願っています。

今年度も給食運営にご理解とご協力いただきまして、誠にありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

**ご卒業おめでとうございます**



新年度の給食は、4月8日(水)からです。楽しみにしててください。