



日 曜	献立名			主な食品			栄養価		
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー	たん白質	
3 月	はくはん	立春(りしゅん) きなこだいやき★	イワシのかばやき★ みそしる	ぎゅうにゅう イワシ だいやき きなこ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	だいこん にんじん ねぎ こまつな	615	26.2	
4 火	はくはん	チキンチキンごぼう ごますあえ		ぎゅうにゅう とりにく	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	ごぼう こまつな もやし	677	28.0	
5 水	ぶたのしょうがやきどん (はくはん)	6-4の献立 ナムル はくさいスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ さとう あぶら でんぷん ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ もやし にんじん こまつな はくさい だいこん	609	23.1	
6 木	きなこあげパン (コッペパン)	じゃがいものようふうに こめこめサラダ		ぎゅうにゅう スキムミルク きなこ とりにく	パン(こむぎこ マーガリン さとう) あぶら グラニューとう じゃがいも ビーフン ごまあぶら	にんじん たまねぎ ブロッコリー ホールコーン こまつな もやし	632	23.0	
7 金	ちゃんこでうどん (じこなうどん)	6-2の献立 みそがテト		ぎゅうにゅう とりにく メルルーサ ぶたにく	めん(こむぎこ) こんにやく あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	だいこん はくさい ごぼう にんじん ねぎ しめじ しいたけ ちら たまねぎ キャベツ こまつな もやし	594	25.8	
10 月	はくはん	わかさぎフリッター かぶのあさづけ さつまじる		ぎゅうにゅう わかさぎ とりにく とうふ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さつまいも こんにやく	かぶ こまつな だいこん ごぼう にんじん ねぎ	619	23.5	
11 火	建国記念(けんこくきねん)の日(ひ)								
12 水	ちゅうかたきこみ ごはん	6-4の献立 あげぎょうざ★ ちゅうかスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく エビ とりにく あぶらあげ たまご	こめ さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぷん	たけのこ にんじん しいたけ こまつな えのきだけ	600	22.6	
13 木	ソイどん (はくはん)	そくせきづけ みそしる		ぎゅうにゅう だいやき ベーコン ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	651	25.9	
14 金	こどもパン	6-1の献立 じゃがいものクリームに チョコむしパン★		ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく	パン(こむぎこ ショートニング さとう) じゃがいも マーガリン みずあめ ベーキングパウダー	にんじん たまねぎ はくさい にんにく	589	24.7	
17 月	はくはん	ビーンズカレー わかめサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいやき あかいんげんまめ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん りんご セロリー にんにく しょうが キャベツ もやし	572	24.7	
18 火	はくはん こまつなふりかけ	サバのおおき のっぺいじる		ぎゅうにゅう しらす サバ とりにく あぶらあげ	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら でんぷん	こまつな だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	610	24.0	
19 水	ソフトフランスパン	6-4の献立 ポトフ★ フルーツポンチ★		ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	パン(こむぎこ ショートニング さとう) じゃがいも こむぎこ ベーキングパウダー チョコレート	はくさい たまねぎ にんじん こまつな しめじ しいたけ にんにく	704	26.1	
20 木	チキンライス	6-1の献立 チーズ入りハンバーグ やさしいスープ★		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご チーズ	こめ あぶら パンこ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが キャベツ だいこん もやし	604	30.0	
21 金	ポニョがすきなラーメン (ホットちゅうかめん)	6-3の献立 あまからいも いそあえ		ぎゅうにゅう ハム なたと とりにく	のり めん(こむぎこ) あぶら さつまいも さとう ごま	しょうが はくさい にんじん こまつな	608	23.0	
24 月	天皇誕生日(てんのうたんじょうび)の振替休日(ふりかえじゆうじつ)								
25 火	キンパのまぜごはん	6-4の献立 タツカンジョン★ わかめスープ★		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく れんにゅう	のり わかめ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん こむぎこ はちみつ ごま	にんにく こまつな にんじん だいこん ねぎ たまねぎ	572	24.7
26 水	はくはん	しおにくじゃが ごまあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく こまつな もやし	610	24.0	
27 木	はくはん	6-1の献立 トマトのたまごいため★ だいこんやき★		ぎゅうにゅう たまご ベーコン イカ	こめ あぶら こむぎこ でんぷん	トマト キャベツ こまつな ねぎ だいこん	704	26.1	
28 金	ツナマヨトースト (しょくパン)	ジャーマンポテト にくだんごスープ		ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ ベーコン ぶたにく とりにく	こめ じゃがいも はるさめ ごま	ピーマン たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ	604	30.0	

学校給食給与栄養目標量 650kcal 20.5~32.2g

※材料などの都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

★…行事食(3日:立春、14日:バレンタインデー)

★…6年生が考えた献立(1組:14日・20日・27日、2組:7日、3組:21日、4組:5日・12日・19日・25日)