



日	(曜)	献立名			主な食品群			エネルギー (Kcal)	
		主食	おかず		牛乳	体の組織を作る	エネルギーになる		体の調子を整える
			主なおかず	その他のおかず		赤	黄		緑
1	(金)	五目寿司	じゃが芋の胡麻和え 菜の花入りすまし汁 果物(柑橘類)	牛乳	牛乳,油揚げ,うなぎ,なると,豆腐	米,砂糖,ごま,じゃが芋,油,澱粉	かんぴょう,人参,椎茸,胡瓜,枝豆,大根,長ねぎ,菜の花,河内晩柑	725 26.8 23.0	
4	(月)	期末考査の為、給食なし日です							
5	(火)	期末考査の為、給食なし日です							
6	(水)	味噌ラーメン	ツナ和え さつま芋のバターミルクかけ	牛乳	牛乳,豚肉,なると,味噌,ツナ,脱脂粉乳	中華麺,油,砂糖,ごま,胡麻油,さつま芋,砂糖,バター	生姜,にんにく,人参,長ねぎ,もやし,コーン,小松菜,キャベツ	771 33.6 23.9	
7	(木)	さくさく蓮根ご飯	ししゃもの南蛮漬け じゃが芋の昆布和え 豚汁 / 果物(柑橘類)	牛乳	牛乳,ししゃも,昆布,豚肉,豆腐,味噌	米,油,砂糖,胡麻油,ごま,澱粉,小麦粉,じゃが芋	蓮根,人参,絹さや,玉ねぎ,ピーマン,生姜,大根,ごぼう,こんにゃく,長ねぎ,せとが	765 29.0 24.3	
8	(金)	ご飯	五目卵焼き 糸寒天サラダ のっぺい汁 / 白玉あずき	牛乳	牛乳,豚肉,ひじき,卵,寒天,油揚げ	米,油,砂糖,澱粉,胡麻油,里芋,白玉餅,小豆	玉ねぎ,人参,枝豆,胡瓜,キャベツ,コーン,小松菜,大根,蓮根,万能ねぎ,生姜	829 31.2 21.5	
11	(月)	ナン	バターチキンカレー キャロットソースサラダ じゃがいものサブジ	牛乳	牛乳,鶏肉,ヨーグルト	ナン,パン,油,小麦粉,バター,生クリーム,マヨネーズ,じゃが芋	生姜,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト,チャツネ,キャベツ,胡瓜,コーン,パセリ	777 28.4 36.1	
12	(火)	ゆかりご飯	肉豆腐 ひじき和え 大豆とじゃこの甘辛がらめ	牛乳	牛乳,豚肉,牛肉,豆腐,ひじき,油揚げ,大豆,ちりめんじゃこ	米,油,砂糖,澱粉,油,ごま	玉ねぎ,人参,ごぼう,白滝,白菜,長ねぎ,ほうれん草,春菊,キャベツ	771 35.2 24.7	
13	(水)	青のりごはん	いかの香味焼き 梅おかか和え 利休汁 / 大学芋	牛乳	牛乳,青海苔,いか,鯉節,豚肉,豆腐,味噌	米,胡麻油,砂糖,じゃが芋,ごま,さつま芋,油,水あめ	生姜,にんにく,長ねぎ,大根,赤ピーマン,キャベツ,えのきだけ,梅干し,ごぼう,こんにゃく,人参,椎茸,しめじ,小松菜	806 34.4 18.5	
14	(木)	自宅学習日の為、給食なし日です							
15	(金)	サフランライス	鮭のレモン焼き ピクルス ミネストローネ / りんごゼリー	牛乳	牛乳,鮭,ベーコン,豚肉,寒天	米,オリーブ油,砂糖,金時豆,油,じゃが芋	レモン,かぶ,胡瓜,赤ピーマン,黄パプリカ,生姜,人参,玉ねぎ,トマト,かぶ葉,りんごジュース,りんご缶	756 33.3 22.4	
18	(月)	ご飯	オレンジチキン 辣白菜(ラーブ-ツァイ) わかめスープ / 杏仁豆腐	牛乳	牛乳,鶏肉,豆腐,わかめ,寒天,豆乳	米,澱粉,小麦粉,油,砂糖,胡麻油	生姜,にんにく,みかんジュース,白菜,人参,長ねぎ,甘夏缶,みかん缶,もも缶	797 29.6 27.2	
19	(火)	チーズフランス	トマトシチュー ツナサラダ 果物(莓)	牛乳	牛乳,豚肉,牛肉,ツナ	パン,油,バター,小麦粉,じゃが芋,生クリーム,砂糖	セロリー,にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト,パセリ,キャベツ,胡瓜,いちご	730 31.6 31.8	
20	(水)	春分の日							
21	(木)	午前中授業のため給食なし日です							
22	(金)	小豆ご飯	鯖の西京焼き 練り胡麻和え 豆腐のすまし汁 / 二色ゼリー	牛乳	牛乳,鯖,味噌,豆腐,なると,寒天	もち米,米,ささげ,砂糖,ごま,砂糖	小松菜,キャベツ,人参,えのきだけ,長ねぎ,りんごジュース,ぶどうジュース	749 34.3 20.3	

※都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

給食から、どんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

