

今月の 給食 目標	自分の食生活をふり返ろう	こんだて 献立のねらい	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal) 小学校 中学校	
			からだ 体をつくる（赤）	からだ 体の調子をととのえる（緑）	エネルギーになる（黄）		
3（月）	ハヤシライス 牛乳 ひよこ豆のサラダ チーズ	カルシウムの 多い食品	牛乳	ぶた肉	たまねぎ にんじん	米 むぎ	674
			チーズ	ひよこめ	マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり	じゃがいも 油 こむぎこ	803
4（火）	セルフサンド（丸パン・サーモンフライ or クリスピーチキン・ボイル野菜・タルタルソース） 牛 乳 ブロッコリーサラダ ポタージュ	セレクト給食	牛乳	さけorとり肉	キャベツ たまねぎ	丸パン	679
					ブロッコリー カリフラワー だいこん にんじん	じゃがいも バター こむぎこ タルタルソース	826
5（水）	赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 桜麩のすまし汁 紅白団子	卒業お祝い	牛乳	ぶり	だいこん にんじん	米 もち米	719
			かまぼこ	とうふ	ゆず えのきたけ	でんぷん ふ	834
6（木）	麦ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 野菜と昆布の和え物 春雨スープ	料理の工夫	牛乳	とり肉	キャベツ ほうれんそう	米 むぎ	674
			ちくわ	こんぶ	にんじん にら たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	はるさめ ごま油 でんぷん	812
7（金）	カツ丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 いよかんゼリー	受験生 応援献立	牛乳	ぶた肉	たまねぎ にんじん	米 むぎ	687
			たまご	わかめ	ねぎ きゅうり	油 でんぷん	825
10（月）	麦ごはん 牛乳 いわしのかぼすレモン煮 ビーフンの五目炒め みそ汁	「五目」の意味	牛乳	いわし	たまねぎ にんじん	米 むぎ	659
			ぶた肉	とうふ	キャベツ えのきたけ	ごま油 ビーフン	779
11（火）	コッペパン 牛乳 鶏肉のマリネ 根菜とひじきののにんにくソテー コンソメスープ	「マリネ」の意味	牛乳	とり肉	たまねぎ にんじん	コッペパン	656
			ベーコン	ひじき	とうもろこし いんげん ごぼう はくさい パプリカ れんこん セロリ レモン	じゃがいも さとう 油	807
12（水）	麦ごはん 牛乳 さばの梅肉焼き ごま和え のっぺい汁	食べ物の役割 「根菜」	牛乳	さば	たまねぎ うめ	米 むぎ	681
			ぶた肉		こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	でんぷん こんにゃく さといも ごま さとう	808
13（木）	ソフト麺のクリームソースかけ 牛乳 青じそサラダ オレンジ	学校給食の麺	牛乳	ベーコン	にんじん たまねぎ	ソフトめん	703
					マッシュルーム キャベツ ほうれんそう きゅうり ブロッコリー オレンジ	こむぎこ	831
14（金）	ひじきごはん 牛乳 わかさぎの天ぷら 酢の物 じゃがいものみそ汁	赤の食品 「ひじき」	牛乳	わかさぎ	えのきたけ にんじん	米 むぎ	632
			あぶらあげ	みそ	ごぼう ねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	768
17（月）	麦ごはん 牛乳 鶏肉の金山寺みそ焼き 菜の花和え 豆腐のすまし汁	旬の食べ物 「菜の花」	牛乳	とり肉	ねぎ なのはな	米 むぎ	623
			みそ	とうふ	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ	さとう でんぷん	748
18（火）	キャロットパン 牛乳 手作りグラタン 野菜スープ	食事のマナー 「パンの食べ方」	牛乳	とり肉	たまねぎ マッシュルーム	キャロットパン	688
			ベーコン	チーズ	はくさい だいこん にんじん パセリ	マカロニ バター こむぎこ	850
19（水）	麦ごはん 牛乳 いかの松笠揚げ 野菜の友禅和え 治部煮	全国味めぐり 「石川県」	牛乳	いか	干しいたけ キャベツ	米 むぎ	681
			たまご	とり肉	きゅうり にんじん	さとう ごま油	829
21（金）	ツナコーンピラフ 牛乳 ハムカツ マセドアンサラダ	朝食の役割	牛乳	ツナ	たまねぎ とうもろこし	米	665
			ハム		にんじん ピーマン えだまめ レモン	油 パンこ さつまいも じゃがいも マヨネーズ	775
24（月）	カレーライス 牛乳 野菜サラダ ミニりんごゼリー	一年のふり返り	牛乳	ぶた肉	たまねぎ にんじん	米 むぎ	679
			ハム		グリンピース きゅうり	油 じゃがいも	819
25（火）	豚肉丼 牛乳 わかめスープ 黒糖ビーンズ	軽食の上手な とり方	牛乳	ぶた肉	にんじん ごぼう	米 むぎ	633
			かまぼこ	わかめ	ねぎ たまねぎ	こんにゃく さとう	763