



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)		
2 (月)	黒米寿司 牛乳 白身魚とじゃがいもの磯和え ゆばのすまし汁 ひしもち	行事食 「桃の節句」	牛乳 たまご のり	ホキ ゆば あなご	れんこん にんじん こまつな	ごぼう きぬさや えのきたけ	米 でんぷん じゃがいも ひしもち	黒米 油 さとう	687 805
3 (火)	照り焼きチキンバーガー (丸パン・照り焼きチキン・ポイル野菜・マヨネーズ) 牛乳 野菜サラダ ポタージュ	料理の工夫	牛乳	とり肉	キャベツ ブロッコリー だいこん とうもろこし	たまねぎ カリフラワー にんじん パセリ	丸パン じゃがいも こむぎこ 油	バター マヨネーズ	687 831
4 (水)	麦ごはん 牛乳 とり肉のコーンフレークフライ or さけのチーズフライ 野菜と昆布の和え物 春雨スープ	セレクト給食	牛乳 とり肉orさけ ちくわ やきぶた	こんぶ	キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ	ほうれんそう にら チンゲンサイ	米 はるさめ	むぎ ごま油	656 762
5 (木)	カツ丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢のもの いよかんゼリー	受験生 応援献立	牛乳 たまご かまぼこ	ぶた肉 わかめ	たまねぎ ねぎ もやし	にんじん きゅうり 干しいたけ	米 油 さとう ゼリー	むぎ でんぷん パンこ	679 820
6 (金)	赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 桜麩のすまし汁 お祝いケーキ	卒業お祝い	牛乳 つみれ	ぶり あずき	だいこん ゆず こまつな	にんじん えのきたけ	米 でんぷん さとう	もち米 ふ ケーキ	695 808
9 (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 ぶた肉 わかめ	いわし あつあげ みそ	たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ	にんじん しめじ たけのこ	米 ごま油	むぎ ビーフン	645 764
10 (火)	コッパン 牛乳 鶏肉のアップルソースかけ フレンチサラダ ミネストローネ	安全と衛生に 気を付けた食事	牛乳 ベーコン	とり肉	レモン キャベツ にんじん たまねぎ	りんご きゅうり トマト セロリ	コッパン 油 スパゲッティ さとう	でんぷん じゃがいも	634 792
11 (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 ぶた肉	さば	たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ	うめ もやし だいこん	米 でんぷん さといも さとう	むぎ こんにやく ごま	651 775
12 (木)	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 青じそサラダ オレンジ	学校給食の麺	牛乳	ぶた肉	にんじん マッシュルーム グリンピース ブロッコリー	たまねぎ キャベツ キャベツ オレンジ	ソフトめん こむぎこ さとう		669 841
13 (金)	ひじきごはん 牛乳 わかさぎの天ぷら 酢のもの じゃがいものみそ汁	赤の食品 「わかさぎ」	牛乳 あぶらあげ ひじき	わかさぎ みそ	えのきたけ ごぼう キャベツ カリフラワー	にんじん えだまめ きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも 油 こむぎこ	むぎ さとう	615 749
16 (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 すだちゼリー	旬の食べ物 「菜の花」	牛乳 みそ わかめ	とり肉 とうふ	ねぎ キャベツ とうもろこし にんじん	なのはな もやし たまねぎ しめじ	米 さとう ゼリー	むぎ でんぷん	635 760
17 (火)	コッパン ハニーメープル 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 ベーコン	とり肉 チーズ	たまねぎ はくさい にんじん	マッシュルーム だいこん パセリ	コッパン マカロニ こむぎこ	バター メープル	677 824
18 (水)	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 ハム	ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ	とうもろこし ピーマン レモン	米 油 さつまいも マヨネーズ	むぎ パンこ じゃがいも	667 781
19 (木)	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 たまご	いか とり肉	干しいたけ きゅうり だいこん	キャベツ にんじん いんげん	米 さとう でんぷん ふ	むぎ ごま油 さといも	665 812
23 (月)	麦ごはん 牛乳 豆腐チゲ ちぢみ 海藻サラダ	健康によい 食事のとり方	牛乳 とうふ みそ	ぶた肉 わかめ	にんじん だいこん キャベツ えのきたけ	はくさい ねぎ きゅうり にら	米 ごま油 さとう	むぎ こむぎこ	646 786
24 (火)	カレーライス 牛乳 野菜とハムのサラダ ミニ洋梨ゼリー	一年のふり返り	牛乳 ハム	ぎゅう肉	たまねぎ グリンピース キャベツ	にんじん ブロッコリー とうもろこし	米 油 こむぎこ	むぎ じゃがいも ゼリー	683 844