



★印は「かみかみ献立」

日(曜)	献立名	食品名					
		赤(体をつくる)		緑(体の調子をととのえる)		黄(エネルギーになる)	
1(火)	牛乳 クファジュシー じゃがいもの煮っころがし みそ汁	牛乳 きざみ昆布 油あげ 白みそ	豚肉 わかめ 赤みそ	にんじん たまねぎ		米 じゃがいも	押麦 さとう
2(水)	牛乳 減量パン かやくうどん 大豆五目煮	牛乳 かまぼこ 大豆	鶏肉 油あげ 豚肉	たまねぎ 青ねぎ	にんじん ごぼう	パン こんにゃく	うどん さとう
3(木)	(ひなまつり献立) 牛乳 ちらしずし かきたま汁(卵) ひしもち	牛乳 高野豆腐 たまご	ちくわ ちりめんじゃこ かまぼこ	にんじん 干しいたけ 青ねぎ	ごぼう たまねぎ	米 ごま ひしもち	さとう でんぷん
4(金)	(1~5年生) 牛乳 コッペパン 春巻 ブロッコリー コンソメスープ	牛乳 鶏肉	春巻	ブロッコリー たまねぎ	にんじん パセリ	パン かんきつドレッシング	油
	(6年生) 牛乳 コッペパン 春巻 パオズ ブロッコリー ウィンナーのケチャップ煮 コンソメスープ ミゼリ(みかん・ぶどう)	牛乳 鶏肉 パオズ	春巻 ウィンナー	ブロッコリー たまねぎ	にんじん パセリ	パン かんきつドレッシング	油 さとう
7(月)	牛乳 ごはん 関東煮 きやべつとたくあんのあえもの	牛乳 絹あげ	鶏肉 ごぼう天	にんじん たくあん	きやべつ	米 こんにゃく ごま	じゃがいも さとう
8(火)	牛乳 コッペパン 野菜ソテー グラタン風煮	牛乳 ベーコン ハム	鶏肉 調理用牛乳	たまねぎ ほうれんそう	にんじん きやべつ	パン マカロニ 小麦粉	じゃがいも バター
9(水)	牛乳 チャーハン 中華スープ ヨーグルト	牛乳 焼豚	鶏肉 ヨーグルト	にんじん ピーマン はくさい もやし	たまねぎ とうもろこし えのきたけ にら	米 ごま油	押麦
10(木)	牛乳 ごはん さばのソース煮 大根のみそ汁	牛乳 油あげ 白みそ	さば 赤みそ	たまねぎ だいこん 青ねぎ	土しょうが にんじん	米	さとう
11(金)	牛乳 コッペパン ヤンニョムチキン じゃがいものスープ	牛乳 鶏肉	ベーコン	にんにく にんじん きやべつ	たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも	油 でんぷん ごま
14(月)	牛乳 チキンピラフ もやしの炒め物 コーンスープ(卵)	牛乳 ベーコン	鶏肉 たまご	たまねぎ もやし とうもろこし	にんじん クリームコーン	米	でんぷん
15(火)	(卒業おめでとう献立) 牛乳 赤飯 豚肉のしょうが炒め えのきのすまし汁	牛乳 とうふ	豚肉	土しょうが にんじん 青ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 あずき さとう	もち米 こんにゃく
16(水)	牛乳 うずまきパン 煮込みハンバーグ コーンポテト 野菜スープ	牛乳 ベーコン	ハンバーグ	たまねぎ にんじん パセリ	とうもろこし きやべつ	パン じゃがいも	さとう バター
17(木)	牛乳 カレーライス(押麦) ポイルきやべつ すだちゼリー	牛乳	豚肉	たまねぎ きやべつ	にんじん	米 じゃがいも 和風ドレッシング	押麦 カレールウ すだちゼリー
22(火)	牛乳 黒糖パン ほきのあんかけ ちんげん菜のスープ ★かみかみ昆布	牛乳 豚肉	ほき かみかみ昆布	にんじん 青ねぎ	たまねぎ ちんげんさい	黒糖パン でんぷん	油 はるさめ
23(水)	牛乳 豚キムチごはん わんたんスープ フルーツポンチ	牛乳 ミートボール	豚肉	にんじん たけのこ 干しいたけ パイン缶	はくさいキムチ もやし みかん缶 黄桃缶	米 わんたんの皮 寒天缶	押麦 ごま油

～食べておいしい！読んで楽しい！給食図書館～

3/17(木) カレーライス



「カレーライス、さあ、つくろう」野菜と肉を切って、「おなべで おにくを いためます」「やさいも いれて いためます」水を入れてじっくり煮込み、ルーを入れてまた煮込み、「わあ、できた！いいにおい！」あつあつごはんにかレーをかけてできあがり！」丁寧に描かれた美しい絵から、本当にカレーの香りがしてきそうです

小西 英子作  
福音館書店

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg
当月平均	631	15.0	28.2	2.5	320	75
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	350	50
亜鉛	ビタミンA mg	ビタミンB1 μgRAE	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	鉄 mg
	2.7	234	0.49	0.54	24	3.8
	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5g以上

### 『3月15日(火) 卒業おめでとう献立』

6年生の卒業をみんなで祝いするために赤飯にしました。

赤飯は、米ともち米に小豆を入れて、小豆の色で赤く色づけし、炊き上げたものです。

昔から赤い色には、悪い気をとりはらう力があると考えられ、お祝いや大切な行事のときに食べられてきました。

