



# 3月のきゅうしょくこんだてひょう



日	給食	おやつ	主な食品			栄養量 エネルギー たんぱく質	補食
			カヤ体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	ひなちらし たけのこのすまし汁 さわらの西京焼き 白菜のおかか和え りんご	イチゴのババロア 麦茶	米 塩こうじ 三温糖	さくら 生クリーム 牛乳	人参 絹さや ししいたけ れんこん たけのこ 大根 しめじ 白菜 りんご いちご	459/16.3	おにぎり フルーツ
			麩 油			337/12.4	
2 土	マーボー丼 コーンのスープ 春雨サラダ フルーツ	おかかおにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	米 塩こうじ 三温糖 ごま油 春雨	豆腐 豚肉	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ もやし きゅうり フルーツ	531/15.7	おにぎり フルーツ
						403/11.9	
4 月	ごはん ほうれん草の味噌汁 豚肉のカレー炒め パンハンジー せとか	フライドポテト 麦茶	米 塩こうじ 三温糖 油 じゃがいも	豆腐 豚肉 ささみ	ほうれん草 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ もやし きゅうり せとか	458/20.6	おにぎり フルーツ
						322/14.6	
5 火	ごはん もやしの味噌汁 鱈の塩こうじ焼き カブのそぼろあんかけ いよかん	さつまいもパン 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 パン生地 さつまいも	油揚げ さば 鶏肉 バター 牛乳	人参 玉ねぎ 椎茸 コーン もやし きゅうり でこぼん	527/22.4	おにぎり フルーツ
						386/16.8	
6 水	春野菜のクリームパスタ とうもろこしのスープ スティックサラダ りんご	たぬきおにぎり 漬物 麦茶	スパゲッティ ごま油 米	鶏肉 牛乳 バター	玉ねぎ しめじ ほうれん草 コーン きゅうり 人参 大根 りんご	437/15.9	おにぎり フルーツ
						348/12.7	
7 木	ごはん 長ねぎのすまし汁 鶏肉の味噌照り焼き 切り干し大根の煮物 パナナ	マカロニスープ 麦茶	米 塩こうじ 三温糖 マカロニ オリーブ油	鶏肉 油揚げ	長ねぎ ししいたけ 切干大根 人参 いんげん パナナ 玉ねぎ きゃべつ	441/16.7	おにぎり フルーツ
						314/11.9	
8 金	食パン えのきのスープ 豚肉のケチャップ炒め コールスローサラダ せとか	わかめおにぎり 漬物 麦茶	食パン 三温糖 油 米	豚肉 わかめ	えのき チンゲンサイ ピーマン 玉ねぎ 人参 しめじ きゃべつ きゅうり せとか	438/16.1	おにぎり フルーツ
						319/12.1	
9 土	スタミナ丼 わかめの味噌汁 ほうれん草の海苔和え フルーツ	塩昆布おにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	米 塩こうじ 三温糖 ごま油	豚肉 わかめ 海苔	玉ねぎ 人参 なら 長ねぎ ほうれん草 きゅうり フルーツ	464/14.7	おにぎり フルーツ
						330/10.5	
11 月	ごはん 油揚げの味噌汁 鶏肉のオーン焼き ひじきサラダ りんご	ショートブレッド 牛乳	米 塩こうじ 三温糖	油揚げ 鶏肉 ひじき バター 牛乳	もやし 玉ねぎ きゅうり 人参 れんこん コーン りんご	543/20.4	おにぎり フルーツ
						408/15.6	
12 火	ごはん 麩の味噌汁 かじきのパン粉焼き キャベツの昆布和え でこぼん	コーンチーズパン 牛乳	米 麩 塩こうじ 三温糖 オリーブ油 パン生地 チーズ	かじき 粉チーズ 塩昆布 チーズ 牛乳	白菜 きゃべつ きゅうり 人参 でこぼん コーン	511/23.1	おにぎり フルーツ
						375/17.4	
13 水	チキンカレーライス しめじのスープ ブロッコリーサラダ いよかん	いちごヨーグルト (コーンフレーク入り) 麦茶	米 塩こうじ じゃがいも 三温糖 油 オリーブ油 コーンフレーク	鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ チンゲンサイ ブロッコリー もやし いよかん いちご	528/16.3	おにぎり フルーツ
						398/12.1	
14 木	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏肉のBBQ焼き 切り干し大根のサラダ パナナ	カップケーキ 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 ごま油	わかめ 鶏肉 ツナ缶 牛乳 生クリーム	玉ねぎ りんご きゅうり 人参 パナナ いちご みかん缶	533/23.9	おにぎり フルーツ
						372/14.8	
15 金	〜リクエストメニュー〜 ミートソーススパゲティ コーンポタージュ 唐揚げ コロコロサラダ ぶどうゼリー	乳:ピザパン 幼:ミニピザパン ミニドーナツ 牛乳	スパゲッティ塩こうじ 三温糖 油 オリーブ油 じゃがいも パン生地	豚肉 鶏肉 牛乳 バター チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン きゅうり	772/39.3	おにぎり フルーツ
						531/28.6	

日	給食	おやつ	主な食品			栄養量 エネルギー たんぱく質	補食
			カヤ体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
16 土	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏の照り焼き 大根とこんにゃくのきんぴら フルーツ	海苔おにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	米 塩こうじ 三温糖 ごま油 こんにゃく	鶏肉 海苔	玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 いんげん フルーツ きゅうり	534/17.9	おにぎり フルーツ
						390/12.5	
18 月	焼き鳥丼 なめこの味噌汁 コールスローサラダ でこぼん	りんごケーキ 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 油 ごま油	鶏肉 豆腐 牛乳	長ねぎ なめこ きゃべつ 人参 きゅうり でこぼん りんご	632/24.3	おにぎり フルーツ
						484/18.6	
19 火	ごはん 大根の味噌汁 肉団子の和風あんかけ きゅうりのゆかり和え フルーツヨーグルト	さつまいもチーズサンド 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 さつまいも	厚揚げ 鶏肉 豚肉 牛乳 ヨーグルト チーズ	大根 玉ねぎ きゅうり きゃべつ 人参 パナナ 白桃缶 みかん缶	563/22.4	おにぎり フルーツ
						399/16.0	
20 水	<b>春分の日</b>						
21 木	ごはん けんちん汁 ささみの磯辺揚げ ほうれん草の白和え りんご	ジャムサンド 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 油 食パン	鶏肉 ささみ 豆腐 油揚げ 牛乳	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ほうれん草 りんご	564/29.7	おにぎり フルーツ
						400/22.0	
22 金	ごはん えのきのすまし汁 豚肉と茄子の味噌炒め さつまいもサラダ でこぼん	照り焼きチキンパン 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 油 さつまいも オリーブ油 パン生地	わかめ 豚肉 チーズ 鶏肉 牛乳	えのき 茄子 玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり でこぼん	513/18.3	おにぎり フルーツ
						374/13.4	
23 土	鶏そぼろ丼 大根の味噌汁 フレンチサラダ フルーツ	おかかチーズおにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	米 塩こうじ 三温糖 油 オリーブ油	鶏肉 海苔 チーズ	玉ねぎ グリンピース 大根 ほうれん草 きゃべつ きゅうり 人参 フルーツ	483/12.8	おにぎり フルーツ
						361/9.7	
25 月	ごはん しめじの味噌汁 かじきのマヨコーン焼き ブロッコリーのおかか和え でこぼん	さつまいもりんごパン 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 食パン生地 さつまいも	たら バター 牛	しめじ 玉ねぎ 大根 ブロッコリー 人参 でこぼん りんご	499/20.5	おにぎり フルーツ
						367/15.4	
26 火	食パン キャベツのスープ 鶏と野菜のトマト煮込み マッシュポテト みかんヨーグルト	チャーハンおにぎり 漬物 麦茶	食パン 塩こうじ 三温糖 じゃがいも 米 油 ごま油	鶏肉 バター ヨーグルト 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ しめじ 人参 コーン みかん缶 ピーマン ブロッコリー	636/24.9	おにぎり フルーツ
						461/18.1	
27 水	ピピンパザ わかめのスープ かぼちの甘煮 せとか	カレーチーストースト 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 ごま油 食パン	豚肉 わかめ 鶏肉 牛乳	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ かぼちや せとか	571/19.7	おにぎり フルーツ
						407/14.0	
28 木	ごはん ししいたけのすまし汁 さばのごま味噌焼き 筑前煮 パナナ	クッキー 牛乳	米 三温糖 こんにゃく	さば 鶏肉 バター 牛乳	しいたけ 長ねぎ ごぼう 人参 たけのこ パナナ	563/23.6	おにぎり フルーツ
						413/17.5	
29 金	ごはん キャベツの味噌汁 鶏つくねの照り焼き ひじきの煮物 でこぼん	チーズサンド 牛乳	米 三温糖 油 ごま油 食パン	鶏肉 豆腐 ひじき 厚揚げ チーズ 牛乳	きゃべつ えのき 玉ねぎ 人参 いんげん でこぼん	659/26.7	おにぎり フルーツ
						489/20.1	
30 土	ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉の生姜焼き たたききゅうり フルーツ	ツナおにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	米 塩こうじ 三温糖 油 ごま油	豆腐 わかめ 豚肉 ツナ缶	玉ねぎ ピーマン きゅうり もやし フルーツ	443/14.2	おにぎり フルーツ
						319/10.6	

きゅうしょくだより

ひなまつりでよくたべられているものだよ！  
いくつ知っているかな？



ひしもち



おすいもの (はまぐり)



ひなあられ



ちらしずし

※食材調達の都合により献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください

保護者のみなさまへ

今年度も残りわずかとなりました。

食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたことを心より感謝申し上げます。

子どもたちがおいしそうに食事をしている様子や、「今日の給食なーに？」「おやつはなーに？」と食べることに興味を持ってきていることがとても嬉しくて励みになりました。

今後も子どもたちに喜んでもらえる給食作りに取り組んでいきたいと思ひます。

