

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	ひとことメモ
1 金	ごもくてまきずし 	○	とりにく、あぶらあげ、たまご、てまきのり	こめ、さとう、あぶら	かんぴょう、ほししいたけ、にんじん、れんこん、さやいんげん	みりん、こめず、しお、しょうゆ、せいしゆ、だしじる、す	579 kcal	3月3日はひなまつりです。紅白のはんぺんでかわいらしく仕上げました。
	にぎすのいそべあげ 		にぎす、あおのり	あげあぶら、こむぎこ			23.3 g	
	すましじる		あられはんぺん		えのきだけ、たまねぎ、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、せいしゆ、しお、しょうゆ	2.6 g	
4 月	わかめうどん 	○	とりにく、あぶらあげ、わかめ	うどん、あぶら	たまねぎ、もやし、にんじん、しょうが	だしこんぶ、あつけすり、せいしゆ、しょうゆ、しお	604 kcal	たこべったんは、たこ焼きの具材を使い、揚げ物にした料理です。
	たこべったん 		だいす、まだこ、たまご	こむぎこ、あげあぶら	にんじん、ホールコーン、ねぎ、きゃべつ	ソース	24.1 g	
	くだもの(みえのスマイル)				みかん		2.4 g	
5 火	ごはん	○		こめ			611 kcal	一汁二菜の和食献立です。食器の置く位置、箸の使い方の方のマナーを意識しましょう。
	さかなのみそつけやき		めかじき、はちょうみそ	さとう、しろごま	にんにく、ねぎ	せいしゆ、みりん、しょうゆ、しちみつ、とうがらし	30.3 g	
	だいすのごもくに 		ふたにく、だいす	ごまあぶら、こんにゃく、さとう	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	あつけすり、せいしゆ、しょうゆ、みりん	2.2 g	
	きのこのかきたまじる		たまご	でんぷん	にんじん、たまねぎ、なまししいたけ、えのきだけ、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、せいしゆ、しお、しょうゆ		
6 水	カレーライス(こめこ) 	○	とりにく	こめ、おしむぎ、あぶら、バター、こめこ、じゃがいも、マンゴチャツネ	にんにく、しょうが、せろり、たまねぎ、にんじん	カレーこ、あかワイン、とりがら、トマトピューレ、ソース、しお、しょうゆ	632 kcal	カレーライスは6年生へのアンケートでも人気の高かったメニューです。
	キャロットソースサラダ		さとう、あぶら	きゃべつ、きゅうり、ホールコーン、にんじん	しお、しょうゆ、からし、す	20.4 g		
	くだもの(ブラッドオレンジ)				オレンジ		1.9 g	
7 木	ココアトースト 	○		しょくパン、マーガリン、さとう、グラニューとう		ココア	585 kcal	グリーンサラダは、キャベツ・きゅうり・こまつなを使い、緑色に仕上げました。
	とうにゅうこめこシチュー		ベーコン、とりにく、とうにゅう	あぶら、じゃがいも、こめこ、バター	せろり、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	とんこつ、しお、こしょう	24.3 g	
	グリーンサラダ		さとう、ねりごま、ごまあぶら	きゃべつ、きゅうり、こまつな	す、うすくちしょうゆ、からし	2.6 g		
8 金	だいこんめし 	○		こめ、おしむぎ、しろごま	だいこん	だしこんぶ、うすくちしょうゆ、せいしゆ	579 kcal	昭和20年3月10日に、東京大空襲がありました。お米が不足していたときの当時の料理を再現した献立です。
	むしざつまいも		さつまいも			しお	18.8 g	
	すいとん		とりにく、だっしふんにゅう	しらたまこ、こむぎこ	しょうが、にんじん、ほししいたけ、はくさい、えのきだけ、ねぎ、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、しょうゆ、せいしゆ、しお	2.5 g	
11 月	チョコチップパン 	○		チョコチップパン			636 kcal	マカロニとホワイトソースがたっぷり、濃厚なグラタンです。
	マカロニグラタン		とりにく、きゅうりにゅう、とうにゅう、こなチーズ	あぶら、マカロニ、バター、こむぎこ	たまねぎ、エリンギ、マッシュルーム、にんじん	しお、こしょう、パセリ	24.8 g	
	キャベツスープ		ふたにく	あぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、きゃべつ、こまつな	とりがら、しお、こしょう、しょうゆ	2.7 g	
12 火	わかめとしらすぼしのごはん	○	しらすぼし、たきこみわかめ	こめ、しろごま		だしこんぶ、あつけすり、せいしゆ	619 kcal	人気のわかめご飯にしらすを混ぜました。しらすはカルシウムが豊富です。
	にくじゃが 		ふたにく	さとう、あぶら、つきこんにゃく、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	あつけすり、しょうゆ、せいしゆ、しお	29.3 g	
	いかのねぎしおやき		イカ	さとう、ごまあぶら、しろごま	にんにく、しょうが、ねぎ	うすくちしょうゆ、したじお、せいしゆ	2.3 g	
	くだもの(せとか)				みかん			
13 水	パエリア 	○	とりにく、ツナ、イカ	こめ、おしむぎ、バター、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん	しお、ターメリック、こしょう、しろワイン	650 kcal	6年生給食アンケートでも、ハニーサラダは人気第1位でした！
	じゃがいものハニーサラダ 		あげあぶら、じゃがいも、はちみつ、あぶら	にんじん、きゅうり、きゃべつ	しお、す、からし		24.5 g	
	こめこのココアケーキ		たまご、とうにゅう	こめこ、さとう、バター、こなざとう	ココア、ベーキングパウダー	2.0 g		
14 木	ごはん・のりとひじきのつくだに	○	きりのり、めひじき	こめ、さとう、みずあめ		だしじる、しょうゆ、せいしゆ、みりん	618 kcal	6年生アンケートでは、鮭や豚汁などの和食メニューのリクエストもありました！
	さけのしおこうじやき		さけ	しおこうじ			29.5 g	
	ごますあえ 		わかめ	しろごま、さとう	もやし、にんじん、きゅうり	しょうゆ、す	2.5 g	
	とんじる		ふたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、しょうゆ		
15 金	しょうゆラーメン 	○	ふたにく	ラーメン、ごまあぶら、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、きゃべつ、もやし、ねぎ	とんこつ、みりん、うすくちしょうゆ、しお、しょうゆ、こしょう	562 kcal	パリパリのおさつチップスは、薄くスライスしてカラッと揚げます。
	おさつチップス 		あげあぶら、さつまいも、グラニューとう				22.5 g	
	くだもの(たんかん)				みかん		2.2 g	
18 月	ふたキムチどん 	○	ふたにく	こめ、おしむぎ、あぶら、しろごま、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさいキムチ、ねぎ、にら	せいしゆ、しょうゆ、こしょう、しお、コチュジャン	600 kcal	韓国で作られるキムチは発酵食品です。腸の働きをよくする作用があります。
	ちんげんさいととうふのスープ		ベーコン、とうふ	でんぷん、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、えのきだけ、チンゲンサイ	とんこつ、とりがら、せいしゆ、しお、こしょう、しょうゆ	21.5 g	
	くだもの(デコボン)				デコボン		1.8 g	
19 火	ほうとう 	○	あぶらあげ、ふたにく、しろみそ	さといも、ほうとう、あぶら	ほししいたけ、にんじん、だいこん、かぼちゃ、ねぎ、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、うすくちしょうゆ	652 kcal	明日の春分の日に合わせて、二色のぼた餅を手作りしました。
	こまつなのあえもの			しろごま、さとう、ごまあぶら	こまつな、もやし、にんじん、きゃべつ	しょうゆ、ラー油、からし、す	24.3 g	
	にしよくぼたもち 		きなこ、あずき	もちごめ、こめ、さとう		しお	2.5 g	
21 木	せきはん 	○	ささげ	もちごめ、こめ、くろごま		しお	677 kcal	6年生の卒業をお祝いして、お赤飯です。フルーツパフェのイチゴは、6年生だけちょっと特別です。
	とりのからあげ		とりにく	あげあぶら、でんぷん	しょうが	しお、しょうゆ、せいしゆ	28.0 g	
	けんちんじる		とうふ、なると	ごまあぶら、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、しお、しょうゆ	2.4 g	
	フルーツパフェ		ホイップクリーム		みかんかん、パインかん、おうとうかん、いちご			

\*給食の食材や献立は、変更する場合があります。ご了承ください。