



# 献\*立\*表



日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力になる黄色の仲間	体の調子を整える緑の仲間	エネルギー	一口メモ
1金	五目寿司	○	トリニク、あぶらあげ、たまご	こめ、さとう、アブラ	かんぴょう、ほししいたけ、にんじん、れんこん、きやいんげん	649 kcal	今日は、桃の節句献立です。3月3日桃の節句は、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。桃の節句には、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、ひしもちを食べる習慣があります。
	ほっけの塩焼き		ほっけ			28.4 g	
	すまし汁		とりにく、あらははんぺん		えのきだけ、たまねぎ、こまつな		
	ピーチゼリー		こなかんてん	さとう	モモ果汁、ももかんづめ		
4月	セサミパン	○		セサミパン、しろごま		663 kcal	豚肉のパン粉焼きは、みなさんからのリクエスト献立です。今回は、カレー粉も入れました。よいかみ味わっていただきます。
	豚肉のカレーパン粉焼き		ぶたにく	オリーブあぶら、ばんこ	にんにく、パセリ	28.0 g	
	くだもの				オレンジ		
	スープパゲティ		とりにく	アブラ、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、パセリ		
5火	ごはん	○		こめ		615 kcal	今日の給食は、和食です。ごはんを左側、汁物を右側に置きましょう。また、食べ終わったあとの食器にごはん粒を残さず丁寧にいただきます。
	さばのごまみそがけ		さば、あかみそ	アブラ、さとう、でんぶん、しろごま	ショウガジ	26.0 g	
	おひたし				はくさい、こまつな、にんじん		
	沢煮椀 <small>6年3組 バイキング給食</small>		ぶたにく、あぶらあげ		だいこん、にんじん、ほししいたけ、もやし、ネギ		
6水	豆腐のチリソース丼	○	ぶたにく、あかみそ、イカ、とうふ	こめ、押麦、アブラ、さとう、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ネギ、たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、ピーマン	689 kcal	バリバリサラダは、3年3組と4年1組からのリクエストです。また、くだものデコポンは、2月から4月が旬です。旬のくだもので、ビタミンをしっかりと体の調子を整えましょう。
	バリバリサラダ			アゲアブラ、ワタンのかわ、しろごま、ごまあぶら、さとう	きやべつ、もやし、きゅうり、にんじん	29.7 g	
	くだもの				デコポン		
7木	カレーライス	○	とりにく	こめ、押麦、アブラ、バター、こむぎこ、じゃがいも、マンゴチャツネ	にんにく、しょうが、せりり、たまねぎ、にんじん	716 kcal	いちご、りんご、オレンジ3種類の果物を味わっていただきます。
	野菜サラダ		しろごま、さとう、ごまあぶら	きやべつ、きゅうり、にんじん	19.5 g		
	おたのしみフルーツ				いちご、オレンジ、りんご		
8金	だいこんめし	○		こめ、押麦、しろごま	だいこん	593 kcal	3月10日は東京大空襲のあった日です。平和や食べ物の大切さを考えましょう。
	むしさつまいも		さつまいも			17.3 g	
	すいとん		とりにく	やまといも、ちゅうりきこ	ショウガジ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、えのきだけ、ネギ		
11月	二色ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン、マーガリン	にんにく、パセリ	618 kcal	ガーリックフランスは、1年生と2年2組からのリクエストです。グリーンサラダのドレッシングには、米酢（こめず）・さとう・しょうゆ・からし・ねりごま・ごま油を使っています。給食室手作りドレッシングで野菜をおいしくいただきます。
	グリーンサラダ		さとう、ねりごま、ごまあぶら	きやべつ、きゅうり、ブロッコリー	21.1 g		
	インゲン豆のクリーム煮		ちょうりょうぎゅうにゅう、ペーコン、トリニク、いんげんまめ、なまクリーム	アブラ、バター、こむぎこ	せりり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム		
12火	五目焼きそば	○	ぶたにく、イカ、ヒメナルト	アブラ、むしちゅうかめん、さとう、でんぶん、くずでん粉	たまねぎ、ショウガジ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、もやし、にら	703 kcal	焼きそばのあんには、なるとが入っています。なるとは、魚のすり身からつくられます。具だくさんのあんかけで、焼きそばをおいしくいただきます。
	大学芋		アゲアブラ、さつまいも、さんおんどう、みずあめ、くろごま			21.6 g	
	くだもの				はっさく		
13水	ごはん	○		こめ		632 kcal	スープのチンゲンサイは、1月～3月が旬です。チンゲンサイは、茨城県でたくさん作られます。
	酢豚 <small>6年2組 バイキング給食</small>		ぶたにく	アゲアブラ、じゃがいも、でんぶん、アブラ、さとう、くずでん粉	ショウガジ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ピーマン	18.9 g	
	五目スープ		トリニク		ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ		
14木	キムチチャーハン	○	ぶたにく	こめ、押麦、ごまあぶら、サラダユ	ネギ、ショウガジ、はくさいキムチ、にら	601 kcal	キムチチャーハンは、みなさんからのリクエストメニューです。ごはんつぶを残さずいただきます。
	はたはたの唐揚げ		はたはた	アゲアブラ、でんぶん		22.7 g	
	豆腐とわかめスープ		ぶたにく、とうふ、わかめ	アブラ、でんぶん、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな		
	くだもの				せとか		
15金	焼き鳥ごはん	○	鶏成鶏肉もも、たまご、キザミノリ	こめ、赤ざらめ、みずあめ、アブラ、さんおんどう	ショウガジ	614 kcal	今日は、和食です。ごはんを左側、汁物を右側に置きます。
	糸こんにゃくのあえもの		ごまあぶら、いとこんにゃく、さとう	きやべつ、にんじん、きゅうり	27.8 g		
	田舎汁		あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、とうふ、わかめ	じゃがいも	にんじん、だいこん、こまつな		
18月	わかめごはん	○	わかめ	こめ、しろごま		624 kcal	煮物には、9種類の食材が入っています。給食室でじっくりと作っただし汁でおいしく作った煮物を味わっていただきます。
	野菜のうま煮		かくぎりこんぶ、ぶたにく、さつま揚げ	さとう、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、たけのこ、だいこん、きやいんげん	22.3 g	
	干草あえ <small>6年1組 バイキング給食</small>		たまご、あぶらあげ	アブラ、いとこんにゃく、さとう	こまつな、きやべつ、にんじん		
	くだもの				オレンジ		
19火	きつねうどん	○	とりにく、あぶらあげ	うどん、さとう	たまねぎ、にんじん、ショウガジ、ネギ、こまつな	734 kcal	給食室手作りのぼたもちを、味わっていただきます。
	ごまあえ		しろごま、さとう	きやべつ、もやし、こまつな	27.2 g		
	セレクトぼたもち		きなこ、あずき	もちごめ、こめ、さとう、くろごま			
20水	赤飯	○	あずき	もちごめ、こめ、くろごま		664 kcal	6年生の卒業、1年生から5年生の進級をお祝いし、今日は赤飯です。今年度最後の給食も、おいしく・楽しくいただきます。
	魚の塩麹焼		ぎんだら	シオコウジ		25.2 g	
	菜の花あえ		たまご	アブラ、さとう	ほうれんそう、なばな、きやべつ		
	けんちん汁		とうふ	ごまあぶら、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな		
	くだもの				いちご		