

日・曜日	献立名	た い ない での は たら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しよくえん g
		おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
3(月)	とりそぼろどん(ごはん たまごいりとりそぼろ)	とりにく たまご			しょうが	ごはん さとう	700 25.3 2.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ごぼうサラダ		にんじん	ごぼう	さとう	あぶら ごま	
	ほうれんそうのみそしる	とうふ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ			
	ももゼリー※			もも	さとう		
4(火)	ながさきちゃんぽんめん(ソフトめん ながさきちゃんぽんスープ)	ぶたにく いが なると	にんじん	しょうが もやし たけのこ はくさい まくらげ ねぎ	ソフトめん でんぶん	ごまあぶら	647 25.5 3.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はるまき			たけのこ	こむぎこ	あぶら	
	はなやさいのサラダ		ブロッコリー みずな	カリフラワー	さとう	あぶら	
5(水)	カレーライス(むぎごはん チキンカレー)	とりにく いんげんまめ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん むぎ じゃがいも とうもろこし	あぶら	742 23.0 2.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	オムレツ	たまご					
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト クリーム	もも パインアップル みかん	さとう		
6(木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		738 24.3 2.8
	とりにくのレモンに	とりにく		レモン	でんぶん さとう	あぶら	
	かいそうサラダ	わかめ のり くきわかめ かんてん		きゅうり	こんにゃく さとう	あぶら	
	おいわいじる	かまぼこ	にんじん ほうれんそう みつば	えのきたけ	ふ		
	クレープ(いちご)※	とうにゅう			さとう でんぶん	あぶら	
7(金)	いちごパン コーヒーにゅういんりょう	コーヒーにゅういんりょう		いちご	さとう コッパン		628 27.6 3.0
	しろみさかなのバジルやき	たら		バジル		あぶら	
	にんじんソテー	まぐろ		キャベツ とうもろこし		あぶら	
	グリーンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	パセリ	たまねぎ グリンピース	じゃがいも とうもろこし	
10(月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		671 24.0 2.8
	ハンバーグわふうソースかけ	とりにく だいず		たまねぎ だいこん	さとう でんぶん		
	きりこんぶのにも	あぶらあげ こんぶ	にんじん		こんにゃく さとう	あぶら ごま	
	はくさいのみそしる	とうふ	にんじん	はくさい えのきたけ	じゃがいも		
	プリン※			だっしふんにゅう	さとう	あぶら	
11(火)	けんちんうどん(ソフトめん けんちんじる)	あぶらあげ とうふ	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しめじ	ソフトめん こんにゃく さといも	ごまあぶら	627 21.5 3.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ちくわのいそべあげ②職③	ちくわ	あおのり		てんぷらこ	あぶら	
	ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	
	ウエハース				こむぎこ さとう	あぶら	
12(水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		665 23.1 2.4
	さけメンチカツ	さけ たまご		たまねぎ	パンこ	あぶら	
	こうやどうふのにも	こおりどうふ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	こんにゃく さとう	あぶら	
	とんじる	ぶたにく	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しめじ	じゃがいも こんにゃく	あぶら	
13(木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		691 24.2 2.9
	ソースカツ	ぶたにく			パンこ さとう でんぶん	あぶら	
	もやしのちゅうかあえ		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	
	やさいのみそしる	あぶらあげ とうふ		はくさい だいこん えのきたけ ねぎ			

日・曜日	献立名	た い ない での は たら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しよくえん g
		おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
14(金)	ドッグパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッパン	641 30.0 3.1
	キーマカレー	とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ あぶら	
	おまめのサラダ	ひよこまめ えんどう いんげんまめ		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう あぶら ごま	
	ふわふわたまごのスープ	ベーコン たまご	チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パンこ	
17(月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		676 22.4 2.0
	さばのごまみそかけ	さば		しょうが	さとう	ごま	
	だいがくいも				さつまいも さとう でんぶん	あぶら ごま	
	とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ	わかめ		えのきたけ ねぎ		
18(火)	ジャージャーめん(ソフトめん ジャージャじる)	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし たけのこ いんげん	ソフトめん	610 23.5 2.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かにしゅうまい②職③	ぎょにく すりみ ぶたにく かに			たまねぎ	こむぎこ でんぶん	
	フルーツポンチ				パインアップル みかん もも ぶどう	さとう	
21(金)	コッパン みかんジャム				みかん	コッパン さとう みずあめ	597 27.8 2.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのアップルソースかけ	とりにく			たまねぎ りんご	さとう	
	ポテトのチーズに	ベーコン	チーズ	パセリ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも バター	
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし	マカロニ	あぶら

☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

☆ ※は業者から学校に配送されます。

☆ この献立表に記載されている食品は、**おおむね5%以上含まれる材料**であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載しておりません。(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)

☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。

☆ 今月の茨城県産の食材は「コメ、ぎゅうにゅう、きゅうり、ピーマン、ごぼう、ねぎ、はくさい」です。

* 給食だより *

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進学を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

もうすぐ春休み!



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。