



れいわ4ねん3がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう

ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

| ひ ようび | こんだてめい | | | おもなしょくひんめい | | | エ ネ ル キ ー | き ん ぎ ょ う | し じ つ |
|----------|----------------|------------|---|--|--|--|-----------------------|-----------------------|-------------|
| | | | | あ か ち・にく・ほねになる | き いろ かつやちからになる | み ど り からだのちようしをととのえる | | | |
| 1 か | ごはん | ぎゅう にゅう | さばのしょうがに そくせきづけ かぼちゃのみそしる | ぎゅうにゅう さば みそ | ごはん さとう | しょうが だいこん きゅうり かぼちゃ キャベツ たまねぎ | 565 | 25.6 | 17.6 |
| 2 すい | まるパン よこぎり | ぎゅう にゅう | にこみハンバーグ やさいスープ デコボン | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく ベーコン | パン さとう じゃがいも あぶら | たまねぎ にんじん キャベツ デコボン | 608 | 24.9 | 23.8 |
| 3 もく | ごはん | ぎゅう にゅう | ちらしずしのぐ ひなまつり こんだて さわらのてりやき なののはなすましじる ひなまつりゼリー | ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ たまご さわら とうふ | ごはん さとう ゼリー | れんこん にんじん いんげん ほししいたけ たけのこ えのきたけ なばな | 624 | 30.6 | 20.7 |
| 4 きん | きなこ あげパン | ぎゅう にゅう | わんたんスープ ツナとわかめのサラダ バナナ | ぎゅうにゅう とりにつく ツナ わかめ きなこ | パン あぶら さとう ワンタンのかわ ごま ごまあぶら | もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり パナナ | 558 | 20.6 | 24.6 |
| 7 げつ | ごはん | ぎゅう にゅう | ピピンパのぐ (にくみそ) ピピンパのぐ (ナムル) ちゅうかコーンたまごスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご | ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ | ぜんまい たまねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんじん チンゲンサイ とうもろこし | 573 | 23.1 | 20.5 |
| 8 か | ごはん | ぎゅう にゅう | ほきフライ きりほしだいこんのもの けんちんじる | ぎゅうにゅう ほき あぶらあげ ぶたにく とうふ | ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら | きりほしだいこん にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく | 605 | 24.2 | 19.3 |
| 9 すい | ココアパン | ぎゅう にゅう | かぼちゃグラタン コーンソテー まめスープ | ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ひよこまめ | パン こむぎこ バター あぶら じゃがいも | かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ もやし しめじ コーン にんじん いんげん | 619 | 21.9 | 27.3 |
| 10 もく | むぎごはん | ぎゅう にゅう | ポークカレー わかめサラダ あおりんごゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ | むぎごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ゼリー | じゃがいも たまねぎ きゅうり にんじん グリンピース にんにく りんご キャベツ | 649 | 20.7 | 20.2 |
| 11 きん | はちみつパン | ぎゅう にゅう | やしそば わかめスープ フルーツあんじん | ぎゅうにゅう ぶたにく あおりのり わかめ | パン やきそばめん あぶら ゼリー ごま | にんじん キャベツ ビーマン みかん パイン もも ねぎ チンゲンサイ | 557 | 20.2 | 17.1 |
| 14 げつ | はつがげんまい ごはん | ぎゅう にゅう | まーぼーどうふ ちゅうかサラダ みかん | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ | ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら | ねぎ なら にんにく しょうが にんじん きゅうり もやし みかん | 600 | 23.7 | 17.1 |
| 15 か | ナン | ぎゅう にゅう | キーマカレー そつぎょういわい こんだて フレンチサラダ コンソメスープ おいおいデザート | ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ヨーグルト ベーコン | ナン バター ごまあぶら あぶら さとう デザート | にんじん たまねぎ ビーマン トマト にんにく しょうが だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし | 602 | 25.0 | 27.0 |
| 16 すい | | | ☆ そつぎょうしき ☆ | | | | | | |
| 17 もく | ごはん | ぎゅう にゅう | コロック きんぴらごぼう なめこのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ | ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ ごま ごまあぶら | ごぼう にんじん なめこ ねぎ だいこん | 588 | 19.2 | 18.2 |
| 18 きん | パンブキンパン | ぎゅう にゅう | さけのコーンフ레이크やき コーンサラダ ミネストローネ | ぎゅうにゅう サケ チーズ ベーコン | パン パンこ さとう コーンフ레이크 マカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら | キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ トマト キャベツ セロリー いんげん | 552 | 26.9 | 24.7 |
| 21 げつ | | | ☆ しゅんぶんのひ ☆ | | | | | | |
| 22 か | ごはん | ぎゅう にゅう | じょうしゅうほうぎョーザ 小1中2 はるさめとやさいのいためもの ちゅうかコーンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく | ごはん ぎょうざのかわ あぶら はるさめ ごま | なら にんじん しいたけ チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし | 574 | 18.1 | 20.5 |
| 23 すい | ミルクパン | ぎゅう にゅう | にこみちゃんぼん ぐんまのしゅうまい 小2中3 きゅうりのからみあえ とうにゅうプリンタルト | ぎゅうにゅう いか あさり ほたて なるど ぶたにく とうにゅう | パン ちゃんぼんめん しゅうまいのかわ ごまあぶら タルト | キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ きくらげ にんにく しょうが きゅうり | 650 | 26.9 | 24.7 |
| 24 もく | | | ☆ しゅうりょうしき ☆ | | | | | | |

★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、3月15日(火)です。

栄養価は上：小学部・下：中学部

休みの時も栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。
休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう！

