



# れいわ5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	たん ぱく し ゅ つ	し じ つ
				あ か  ち・にく・ほねになる	き いろ  なつやちからになる	み ど り  からだのちょうしをとのえる			
1 すい	まるパン よこぎり	ぎゅう にゅう	にこみハンバーグ チーズサラダ やさいスープ <b>ひなまつり こんだて</b>	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ ベーコン	パン さとう あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	570 741	25.3 32.0	26.0 32.2
2 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	サワラのさいきょうやき ちらしずしのぐ なのはなのすましじる ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ サワラ とうふ みそ たまご	ごはん さとう ゼリー	れんこん にんじん ほししいたけ たけのこ えのきたけ なばな	624 754	30.6 36.8	20.7 24.2
3 きん	ロールパン	ぎゅう にゅう	スパゲティナポリタン コンソメスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ふた ベーコン	パン スパゲティ サラダあぶら さとう	にんじん たまねぎ ビーマン だいこん とうもろこし みかん パイン もも	630 780	21.0 25.3	20.9 24.8
6 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) ちゅうかたまごスープ みかん	ぎゅうにゅう ふた 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 もやし にんじん ほうれんそう チンゲンツァイ とうもろこし みかん しょうが にんにく	600 736	23.4 28.3	20.6 24.1
7 か	ごはん	ジョア	あじフライ にくじゃが いなかしる <b>中6くみ リクエスト</b>	ジョア あじ ふた なまあげ みそ	ごはん あぶら じゃがいも しらたき さとう こんにゃく パンこ こむぎこ	にんじん たまねぎ いんげん ごぼう だいこん	581 719	24.8 30.2	11.7 14.9
8 すい	はちみつパン	ぎゅう にゅう	チキンナゲット 小3 中4 ごぼうサラダ こんさいスープ	ぎゅうにゅう とり みそ ベーコン	パン コーングリッツ あぶら ドレッシング じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ごぼう とうもろこし れんこん だいこん	582 711	22.8 27.5	25.7 31.4
9 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 あおリンゴゼリー	ぎゅうにゅう ふた わかめ	むぎごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ゼリー	たまねぎ にんじん グリンピース りんご キャベツ きゅうり にんにく	648 780	20.7 24.7	20.2 23.9
10 きん	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 チーズ ベーコン ひよこまめ	ココアパン こむぎこ バター サラダあぶら じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ キャベツ もやし しめじ とうもろこし にんじん いんげん	619 751	21.9 25.9	27.3 32.7
13 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 デコボン <b>そつぎょうおいわい こんだて</b>	ぎゅうにゅう ふた みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	ねぎ なら にんじん きゅうり もやし テコボン	584 706	23.6 28.1	17.3 20.0
14 か	ナン	ぎゅう にゅう	キーマカレー フレンチサラダ コンソメスープ おいわいデザート	ぎゅうにゅう ふた だいす ヨーグルト ベーコン	ナン バター ごまあぶら さとう あぶら デザート	にんじん たまねぎ ビーマン トマト キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし しょうが にんにく	679 787	27.9 32.6	28.3 32.8
15 すい			☆ そつぎょうしき ☆						
16 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	コロック きんぴら なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ みそ ふたにく	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも パンこ	ごぼう にんじん なめこ ねぎ だいこん たまねぎ	588 728	19.2 22.9	18.2 21.7
17 きん	パンブキンパン	ぎゅう にゅう	サケのコーンフ레이크やき コーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン	パン ノンエッグマヨネーズ パンこ コーンフ레이크 さとう あぶら マカロニ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ セロリー トマト いんげん	532 662	26.9 34.0	24.7 29.8
20 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	じょうしゅうぼうぎョーザ 小1中2 はるさめとやさいのいためもの ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ふた とりにく わかめ	ごはん あぶら はるさめ ごま さとう ぎょうざのかわ	なら にんじん しいたけ たまねぎ チンゲンツァイ ねぎ とうもろこし ほししいたけ しょうが	569 740	18.7 24.1	20.3 26.1
21 か			☆ しゅんぶんのひ ☆						
22 すい	ミルクパン	ぎゅう にゅう	にこみちゃんぽん ぐんまのしゅうまい 小2中3 きゅうりのからみごまあえ	ぎゅうにゅう いか あさり ほうたて なる ふたにく とりにく	パン ちゃんぽんめん ごま ごまあぶら しゅうまいのかわ	キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ きくらげ きゅうり しょうが にんにく	581 748	23.7 28.8	25.0 32.7
23 もく	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 とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう さば みそ とうにゅう	ごはん さとう こめこ	しょうが はくさい きゅうり かぼちゃ キャベツ たまねぎ	658 791	26.5 33.0	23.6 27.4
24 きん			☆ 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(水)です。

栄養価は上：小学部・下：中学部



ご卒業・ご進学おめでとうございます。成長すると、自分で食べる物を選んだり、料理をつくったりする機会も増えていきます。健康な体は毎日の食事から作られることを忘れず、今まで学んだことや、給食の献立を参考にして、栄養バランスの良い食事を心がけてください。

毎月19日は「いただきますの日」です。

地域に暮らすいろいろな人と、いろいろな場所で、「共食」の大切さについて、語り合う日です。

食卓は豊かな心と体をはぐくみます。

～ぐんまの食育～

