れいわ7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 あか ち・にく・ほねになる	おもなしょくひんめい みどり からだのちょうしをととのえる	おもなしょくひんめい きいろ ねつやちからになる	エネルギー kcal	たんしつ g	しぼう g
3 げつ	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） さわらのさいきょうやき なのはなのすましじる　ももゼリー	ぎゅうにゅう さわら たまご とりにく みそ とうふ あぶらあげ	なのはな にんじん きぬさや たけのこ えのき しいたけ	こめ あぶら さとう ゼリー	631 780	30.1 38.3	20.9 25.4
4 か	ごはん	ぎゅうにゅう	ビビンバのぐ（にくみそ） ビビンバのぐ（ナムル） みそわんたんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	ほうれんそう ちんげんさい にんじん きゃべつ たまねぎ もやし しょうが ぜんまい しいたけ	こめ わんたんのかわ ごま あぶら ごまあぶら さとう	577 702	22.8 27.4	18.6 21.6
5 すい	ミルクパン	ぎゅうにゅう	クリスピーチキン コーンソテー ソーセージのトマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ ベーコン	にんじん とまと パセリ きゃべつ たまねぎ もやし とうもろこし にんにく	パン こむぎこ あぶら バター	569 735	21.9 27.4	26.2 32.5
6 もく	ごはん	ぎゅうにゅう	ほっけのいちやぼし はくさいのさっぱりに じょうしゅうとんじる　ふりかけ	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ	にら にんじん はくさい だいこん ねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも あぶら	572 713	29.6 37.9	20.0 24.3
7 きん	ピストレ	ぎゅうにゅう	ツナとトマトのスパゲッティ フルーツポンチ きゃべつのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	にんじん ピーマン とまと パセリ きゃべつ たまねぎ もも みかん パイナップル にんにく	パン スパゲッティ あぶら さとう	601 738	22.3 26.6	17.5 20.5
10 げつ	ごはん	ぎゅうにゅう	ぐんまのねぎこんコロッケ じょうしゅうきんぴら ちんげんさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	ちんげんさい にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ パンこ ごま じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	647 771	24.1 28.0	22.5 25.8
11 か	むぎごはん	ジョア	キーマカレー コーンいりわかめサラダ やさいスープ	ジョア ぶたにく わかめ	ピーマン にんじん とまと パセリ きゃべつ きゅうり たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう バター	570 706	21.0 25.2	15.3 19.6
12 すい	くろパン	ぎゅうにゅう	マカロニのクリームに フレンチサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり マッシュルーム エリンギ グリンピース きよみオレンジ	パン マカロニ バター こむぎこ あぶら さとう なまクリーム	562 722	23.0 28.5	20.7 24.9
13 もく	ごはん	ぎゅうにゅう	にこみハンバーグ（そつぎょうおいわいこんだて☆） きりぼしだいこんのにもの なめこのみそしる　おいわいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ はくさい なめこ しいたけ	こめ あぶら さとう ゼリー	638 783	24.7 30.0	21.7 26.4
14 きん			☆ そつぎょうしき ☆						
17 げつ	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしょうがに かきなのごまあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば たまご とうふ	かきな みつば にんじん たまねぎ もやし しょうが	こめ かたくりこ ごま さとう	503 740	20.2 36.2	13.2 25.1
18 か	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき コールスローサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ きゃべつ きゅうり しょうが	こめ さつまいも かたくりこ あぶら さとう	582 720	25.7 31.4	19.5 23.2
19 すい	パンプキンパン	ぎゅうにゅう	あげぎょうざ（小2、中3） ポテトサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	ちんげんさい にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ もやし しいたけ	パン じゃがいも あぶら ぎょうざのかわ はるさめ ノンエッグマヨネーズ	612 759	21.7 26.3	27.1 32.7
20 もく			☆ しゅんぶんのひ ☆						
21 きん	ココアパン	ぎゅうにゅう	スペインふうオムレツ きゃべつのカレーソテー コンソメスープ　いちごゼリー	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ	ピーマン にんじん パセリ きゃべつ もやし たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう ゼリー	566 719	18.8 23.0	22.4 27.6
24 げつ			☆　しゅうりょうしき　☆						
						栄養価は上：小学部　平均	589	23.4	20.9
						下：中学部	738	29.7	25.4

★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17日（月）です。

こんげつのもくひょう

「1年間の給食をふりかえろう」

ご卒業おめでとうございます

毎月 19 日 は「いただきますの日 」です。

地域 にくらすいろいろな人 と、いろいろな場所 で、「共食 」の大切 さについて、かたりあう日 です。しょくたくは、ゆたかな心と体をはぐくみます。

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切にし、元気に充実した毎日を送ってください。