



日	曜	しゅく 主 食	ぎゅうにゅう 牛乳	お か ず	ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を ととのえる食品 (緑)	I単位 - kcal	ﾀﾞｲﾅﾐｯｸ 質 g
10	金	こどもパン	牛乳	ABCスープ ハムカツ (ちゅうのうソース) ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 ベーコン ハム とりにく ぶたにく	パン マカロニ あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	612	20.6
13	月	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに あつやきたまご こまつナサラダ	牛乳 とりにく たまご まぐろ	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん いんげん こまつな キャベツ とうもろこし	613	26.1
14	火	ごはん	牛乳	かみなりじる てりやきハンバーグ ごまあえ	牛乳 とうふ さつまあげ あぶらあげ とりにく ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま	ねぎ にんじん だいこん こんにゃく りんご ほうれんそう キャベツ たまねぎ	608	25.8
15	水	じごなうどん	牛乳	ごもくうどんのしる ちくわてん きりほしだいこんサラダ	牛乳 ぶたにく なると あぶらあげ わかめ ちくわ とりにく	うどん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ だいこん ほうれんそう	603	30.3
16	木	チキンライス	牛乳	ポトフスープ かぼちゃひきにくフライ いちごゼリー	牛乳 とりにく ウインナー ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも バター さとう でんぷん パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ かぼちゃ いちご	648	20.8
17	金	しゅくパン (チョコレート クリーム)	牛乳	コーンポタージュ おいわいポテつま&ぶめるクロック グリーンサラダ	牛乳 ベーコン	パン クリーム じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう パンこ こめこ	たまねぎ とうもろこし キャベツ ほうれんそう ブロッコリー えだまめ	632	20.8
20	月	ごはん	牛乳	とんじる さばのみそに ひじきサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ さば とりにく ひじき	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり	598	30.5
21	火	ごはん	牛乳	チキンカレー キラキラフルーツゼリー こざかな	牛乳 とりにく とうにゅう かたくちいわし	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぷん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ぶどう もも パイン みかん	628	22.9
22	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンのスープ はるまき ほうれんそうのナムル	牛乳 ぶたにく	めん あぶら ごまあぶら さとう ごま こむぎこ はるさめ でんぷん	キャベツ もやし にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく たけのこ キャベツ しいたけ ねぎ ほうれんそう だいずもやし	664	25.3
23	木	ごはん	牛乳	やさいのきつねに わふうオムレツ ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	牛乳 あぶらあげ とりにく たまご ひじき	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぷん ごま	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう れんこん	659	24.7
24	金	バターロール	牛乳	ポークビーンズ イタリアンサラダ (イタリアンバジルドレッシング) ヨーグルト	牛乳 だいす ぶたにく ヨーグルト	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし バジル オリーブ	577	26.6
27	月	わかめごはん	牛乳	ぶたキムチ コーンしゅうまい はるさめサラダ	牛乳 わかめ ぶたにく なまあげ すりみ とうふ	ごはん さとう あぶら ごま はるさめ ごまあぶら でんぷん パンこ こむぎこ	はくさい ねぎ にら にんじん しょうが にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ	604	25.4
28	火	こぎつねごはん	牛乳	わかたけじる さけフライ たいやき	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ かまぼこ さけ	ごはん あぶら さとう パンこ こむぎこ	にんじん しょうが たけのこ ねぎ こまつな えのき あずき	642	29.4
30	木	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる とりにくのからあげ いそかあえ	牛乳 あぶらあげ わかめ とりにく のり	ごはん じゃがいも でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん いんげん しょうが ほうれんそう キャベツ	656	27.4

※ごはん、パンの製造工場においては、卵、乳、ごまを含む製品を製造しています。
※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

入学・進級おめでとうございます！

新年度が始まり、色とりどりの花が咲いて、春を感じられるようになってきました。
4月は新しい生活がスタートする月です。新しい環境で過ごす1年を楽しみにしている人が多いと思います。
でも環境が変わると疲れが出やすくなってきます。
好き嫌いをしないで給食を残さず食べて、体調を整えましょう。



給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に 持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで 食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま 話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち 歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話は やめよう</p>	<p>よくかんで楽しく 食べよう</p>



今年度もおいしく安全な給食を食べてもらえるように、調理場職員一同、一生懸命がんばります。
そして給食を通して皆さんが更に大きく成長できるよう、協力していきたいと思ひます。
今年度もよろしくお祈ひします！