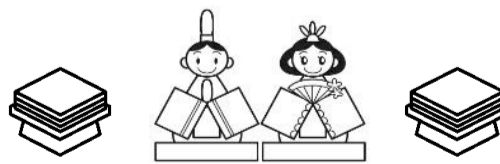




日(曜)	主食	牛乳	おかず	血や肉となる食品	働く力や体温となる食品	体の調子を整える食品	栄養価	
							エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1(木)	クロワッサン		ビーンズストロガノフ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひよこめ なまクリーム ハム	クロワッサン ジャがいも ハヤシルウ デミグラスソース あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト だいこん キャベツ とうもろこし	649	26.1
2(金)	ひなすし		さばのたつたあげ ゆばのすましじる さくらもち	ぎゅうにゅう えび たまご さば わかめ ゆば かまぼこ	ごはん さとう あぶら さくらもち	にんじん しいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう しょうが だいこん しめじ こねぎ	678	29.8
ぎょうじしよく 行事食 ひな祭り献立：3月3日はひな祭りです。ひな祭りは、女の子の健やかな成長を祈る日本の伝統行事です。桜もちは、桜の葉で包まれた雛菓子です。								
5(月)	ほたてごはん		はたはたのからあげ せんべいじる りんご	ぎゅうにゅう ほたて あぶらあげ はたはた とりにく	ごはん あぶら さとう でんぷん なんぶせんべい	にんじん エリンギ ごぼう だいこん ねぎ こまつな りんご	624	23.2
きょうどりょうり 郷土料理 郷土料理（青森県）：せんべい汁は、青森県八戸市の郷土料理で、南部せんべいの入ったしょうゆ味の汁物です。ほたてやはたはた、りんごは青森県の名産品です。								
6(火)	むぎごはん		なまあげとうすらたまごのあますに ちゅうかあえ デコタン	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とうすらたまご わかめ	ごはん あぶら むぎ こんにゃく さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく たけのこ しいたけ トマト もやし きゅうり だいこん デコタン	641	24.9
7(水)	きんぴらごはん		ささかまのいそべあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ささかまぼこ たまご あおりの わかめ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ でんぷん	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ しめじ	602	25.8
8(木)	チリドッグ (コッペパン)		いもとまめのクリームに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー レッドキドニー とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ チーズ かいそう	コッペパン ハヤシルウ あぶら ジャがいも こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん トマト たまねぎ しめじ だいこん きゅうり とうもろこし	702	25.5
9(金)	シーフードカレー (むぎごはん)		てづくりふくじんづけ メープルカシューナッツ	ぎゅうにゅう あさり えび いか	ごはん あぶら むぎ ジャがいも こむぎこ バター さとう カシューナッツ メープルシロップ	たまねぎ にんじん にんにく りんご トマト きゅうり だいこん れんこん しょうが	696	22.7
12(月)	おやこどん (むぎごはん)		じゃことわかめのサラダ のむヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご じゃこ わかめ のむヨーグルト	ごはん あぶら むぎ さとう でんぷん ごまあぶら	たけのこ たまねぎ さやえんどう にんじん しいたけ ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんにく	646	29.2
13(火)	きょうふうごもく たぬきうどん (じこなうどん)		ナッツいりかりんとう なのはなのごまあえ とちおとめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ だいず	じこなうどん さとう でんぷん さつまいも アーモンド あぶら ごま	にんじん しいたけ ねぎ しょうが なのはな もやし キャベツ とちおとめ	694	25.7
14(水)	ルーローハン (むぎごはん)		チンゲンサイのスープ しらぬい	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ミックスボール	ごはん あぶら むぎ さとう ごまあぶら	たまねぎ しょうが しめじ チンゲンサイ にんじん もやし しいたけ しらぬい	602	28.2
せかいのりょうり 世界の料理 台湾：魯肉飯（ルーローハン）とは、刻んだ豚肉をしょうがやんにんにく、五香粉などの香辛料で味付けをした料理で、煮汁と共にご飯にかけて食べます。								
15(木)	にしよあげパン (シュガー・キャラメル)		あさりととうふのチリソース こまつなのナムル	ぎゅうにゅう スキムミルク あさり とうふ	こどもパン さとう キャラメル あぶら でんぷん ごまあぶら ごま	チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが トマト こまつな もやし	670	27.0
16(金)	むぎごはん セレクト の飲み物		にくじゃが ひじきのにももの きよみオレンジ	ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅう いちごミルク ぶたにく ひじき とりにく だいず あぶらあげ	ごはん あぶら むぎ ジャがいも しらたき さとう こんにゃく	にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ きよみオレンジ	607	21.4
セレクト給食 セレクト給食：3学期は、飲み物のセレクト給食です。牛乳・コーヒー牛乳・いちごミルクの3つの中から選んでもらいました♪								
19(月)	せきはん &ごましお		さわらのゆずあんかけ はるのこんさいじる おおいわいケーキ	ぎゅうにゅう あずき さわら とりにく みそ たまご	もちごめ ごま でんぷん ジャがいも こんにゃく こむぎこ さとう	ゆず にんじん かぶ ふき ごぼう しいたけ いちご	704	28.0
いわいこんだて お祝い献立 卒業お祝い献立：6年生の卒業をお祝いした献立です。日本では、赤色には災いを避ける力があるとされ、お祝いの席では赤飯を食べる習慣があります。								

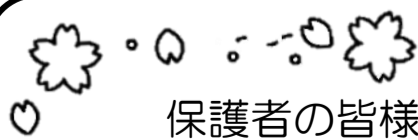
◎献立は都合により変更する場合があります。

新学期の給食は、4月11日（水）からはじまります。



平均栄養量

655 26.0
Kcal g



保護者の皆様、日頃より学校給食へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。PTAから6年生の卒業と1～5年生の進級をお祝いして補助金をいただきました。誠にありがとうございます。3月19日（月）にお祝いケーキとして提供させていただきます。

