



日	曜	主 食	牛乳	お か す	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)	ちやうし からだの調子を 整える食品 (緑)	I単位 - kcal	ﾀﾊﾞﾘ質 g
3	月	ちらしずし	牛乳	いわしのうめに はなふりかきたまじる ひなまつりゼリー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ひなまつりこんだて</span>	牛乳 とりにく あぶらあげ いわし とうふ たまご	ごはん あぶら さとう おふ かたくりこ ゼリー	にんじん とうもろこし いんげん れんこん たけのこ たまねぎ こまつな	665	28.9
4	火	わかめごはん	牛乳	にくじゃが ほうれんそうのごまあえ しろみさかなのフリッター②	牛乳 ぶたにく しろみさかな	ごはん あぶら じゃがいも さとう こま	にんじん しろたき いんげん ほうれんそう きゃべつ たまねぎ	678	25.1
5	水	メロンパン	牛乳	オムレツ イタリアンサラダ ポークビーンズ	牛乳 オムレツ ぶたにく だいず	パン あぶら さとう イタリアンドレッシング じゃがいも	ブロッコリー きゃべつ とうもろこし たまねぎ トマト にんにく にんじん	661	28.4
6	木	ごはん	牛乳	ぶたキムチ だいずもやしのナムル しょうろんほう②	牛乳 ぶたにく あつあげ しょうろんほう (ぶたにく)	ごはん あぶら さとう かんこくナムルドレスシング	しょうが にんにく きゃべつ はくさいキムチ りょくとうもやし にんじん ニラ だいずもやし こまつな	678	31.2
7	金	じごなうどん	牛乳	にくうどんのしる ゆかりあえ ちくわのてんぷら ※1・2年生① 3～6年生・先生②	牛乳 ぶたにく なると あぶらあげ ちくわ	じごなうどん はくりきこ あぶら	にんじん こまつな たまねぎ しょうが ほうれんそう りょくとうもやし	661	28.8
10	月	ごはん	コーヒー牛乳	とりにくのからあげ いそかあえ とんじる	牛乳 とりにく ぶたにく のり とうふ あぶらあげ	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが にんにく ほうれんそう りょくとうもやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	627	28.3
11	火	ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツしらたまポンチ パリッシュ	牛乳 ぶたにく こざかな	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ しらたまだんご	たまねぎ にんじん もも みかん パイナップル ナタデココ	656	22.2
12	水	きなこあげばん	牛乳	ウインナーケチャップ ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳 ウインナー ツナ ベーコン	パン あぶら きなこ たまねぎドレスシング じゃがいも さとう	にんじん ブロッコリー きゃべつ とうもろこし たまねぎ	589	23.2
13	木	チキンピラフ	牛乳	かぼちゃひきにくフライ ミネストローネ いちごゼリー	牛乳 とりにく かぼちゃひきにくフライ (ぶたにく) ベーコン	ごはん あぶら マカロニ じゃがいも さとう ゼリー	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム にんにく きゃべつ トマト	615	19.5
14	金	ちゅうかめん	牛乳	しせんふうみそラーメン はるまき チョレギサラダ	牛乳 ぶたにく わかめ のり	ちゅうかめん ごまあぶら しおちゅうかドレスシング ごま あぶら	しょうが にんにく きゃべつ りょくとうもやし にんじん ねぎ ニラ とうもろこし	677	26.0
17	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのちゅうかサラダ こめこワントンのスープ	牛乳 とりにく わかめ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ワンタン ごまあぶら ちゅうかドレスシング	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう りょくとうもやし たまねぎ だいずもやし	601	28.7
18	火	キムタクごはん	牛乳	しろみさかなのあますあんかけ やさいとたまごのスープ いちごのおいしいケーキ	牛乳 ぶたにく しろみさかな とうふ たまご とりにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ケーキ	にんじん はくさいキムチ たまねぎ せんざりだいこんづけ ほうれんそう	673	29.2

◆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。

## さいたまけんでつくられた 「さいかみそ」

3月10日のとんじるには、「さいかみそ」がつかわれています。みそのざいりょうとなるだいずがさいたまけんでつくられているため「彩の国」の「彩」のじをとり、「彩花(さいか)みそ」となづけられました。みそはわしよくにかかせない、にほんのでんとうてきな ちょうみりょうのうちのひとつです。こめみそ・まめみそ・むぎみそというざいりょうでくべつされたり、あかみそ・しろみそといういろでくべつされたりとにほんにはたくさんのおいしいみそがあります。ぜひいろいろなしゅるいのおいしいみそをたべくらべてみてください。

そつぎょう・しんきゅう おめでとうございます!

6ねんせいのみなさん、ごそつぎょうおめでとうございます! はるからはちゅうがくせいとなり、ぶかつやべんきょうでいまよりいそがしくなるかもしれません。いそがしくてもごはんとすいみんをしっかりととればじゅうじつしたせいかつをおくることができます。のこりすこし、ともだちやせんせいがたとのしいじかんをすごしてください。

また1～5ねんせいのみなさんはげんきに4月をむかえられるようはるやすみにはいるまえにいちど、せいかつリズムをみなおしてみましよう。

