



日	曜	主食	牛乳	おかず	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄)	からだの調子を整える食品(緑)	1人分 - kcal	たんぱく質 g
9	火	ごはん	牛乳	豚汁 鶏肉の唐揚げ③ たくあん和え	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	ごはん じゃがいも 油 ごま 小麦粉 でん粉 砂糖	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく たくあん もやし 小松菜	805	30.5
10	水	ツイストパン	牛乳	ナポリタンスパゲティ ウインナー卵巻き グリーンサラダ	牛乳 ベーコン ウインナー たまご	パン スパゲティ 油 バター 砂糖 でん粉	玉葱 人参 ピーマン にんにく キャベツ 小松菜 ブロccoli 枝豆 レモン	790	27.6
11	木	ごはん	牛乳	八宝菜 揚げ餃子② もやしのナムル	牛乳 豚肉 いか えび たまご 鶏肉 大豆粉	ごはん 油 でん粉 ごま油 ごま 砂糖 小麦粉	キャベツ 玉葱 葱 人参 椎茸 生姜 にんにく もやし 小松菜	792	35.5
12	金	子供パン	牛乳	野菜豆腐スープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ	牛乳 豆腐 ベーコン 鶏肉 豚肉	パン じゃがいも 砂糖 でん粉 油	玉葱 人参 キャベツ 椎茸 りんご 胡瓜 とうもろこし	798	29.4
15	月	わかめごはん	牛乳	厚揚げのチャオサイ 春雨サラダ プリン	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉 豆乳	ごはん 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油	キャベツ 玉葱 人参 筍 生姜 もやし とうもろこし	812	27.7
16	火	ごはん	牛乳	小松菜の味噌汁 キャベツメンチカツ 五目きんぴら	牛乳 豆腐 豚肉 竹輪	ごはん 油 砂糖 パン粉 小麦粉	小松菜 人参 葱 大根 ごぼう れんこん こんにゃく キャベツ 生姜	793	27.5
17	水	地粉うどん	牛乳	わかめうどんの汁 あじフリッター③ 切干大根サラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ なると あじ 茎わかめ 沖あみ のり	うどん 油 砂糖 小麦粉 でん粉 米粉	人参 葱 椎茸 大根 胡瓜	739	32.9
18	木	ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツミックスゼリー チーズ	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 パイン もも ナタデココ いちご	892	25.7
19	金	はちみつパン	牛乳	コーンポタージュ チキンナゲット② ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 おから	パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 パン粉 でん粉	玉葱 とうもろこし ブロッコリー キャベツ 人参	792	27.4
22	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 えびシューマイ② 切干大根のナムル	牛乳 豆腐 豚肉 たら えび ハム 大豆粉	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 小麦粉	葱 人参 筍 椎茸 にんにく 生姜 大根 小松菜 胡瓜 玉葱	806	32.6
23	火	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 さばの味噌煮 ごま和え	牛乳 油揚げ わかめ さば	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま でん粉	玉葱 人参 いんげん 小松菜 キャベツ	832	28.8
24	水	中華めん	牛乳	味噌ラーメンのスープ 春巻き チョレギサラダ	牛乳 豚肉 わかめ のり 鶏肉	めん 油 ごま ごま油 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉	もやし 人参 玉葱 とうもろこし にんにく 生姜 キャベツ 筍 椎茸	783	30.5
25	木	たけのこごはん	牛乳	沢煮椀 白身魚フライ ヨーグルト	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉 たら ヨーグルト	ごはん 砂糖 油 でん粉 パン粉 小麦粉	筍 椎茸 大根 ごぼう 人参 小松菜	751	31.2
26	金	バターロール	牛乳	ABCスープ 鶏肉のバーベキューソース 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	パン マカロニ じゃがいも 砂糖 油	キャベツ 玉葱 人参 りんご にんにく ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	801	37.7

※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願ひします！