



日	こんだて名	こんだてのざいりょう							調味料	小 中 大 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		おもに からだをつくる もとなるもの(赤)		おもに からだのちようしを ととのえるものとなるもの(緑)		おもに エネルギーの もとなるもの(黄色)					
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質				
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	単色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・ 種実類				
3月	カツカレー	牛乳	ヒレカツ	牛乳	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ	こめ	じゃがいも カレールウ	油	おろしにんにく おろし生姜 カレー粉 赤ワイン ウスターソース	758
	ごぼうサラダ		まぐろ油づけ		にんじん	ごぼう きゅうり コーン	さとう	ごま マヨネーズ	みりん 酒 しょうゆ	21.9	
										900	
4火	ミルクパン	牛乳		牛乳			ミルクパン				628
	かきあげうどん		とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ きくらげ 干し椎茸	さつまいも てんぷら粉 うどん麺	油		かつおぶし いりこ しょうゆ 酒 塩 みりん	23.5
	れんこんのサラダ		とり肉		にんじん	れんこん きゅうり コーン	白いんげん	マヨネーズ ごま	ごまドレッシング しょうゆ	790	
5水	ごはん	牛乳		牛乳			こめ				637
	あじフライ		あじフライ					油			25.7
	大豆のいそ煮		さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん いんげん		さとう	油	酒 しょうゆ みりん	735	
	ぶた汁		ぶた肉 あつあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 干し椎茸 こんにゃく		ごま油	おろし生姜 いりこ	30.5	
6木	ココアあげパン	牛乳		牛乳			コッパパン さとう	油	ミルクココア 塩		687
	とりにくのトマト煮		とり肉		にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ しめじ にんにく	小麦粉 ベンネ じゃがいも さとう	オリーブ油	酒 チキンブイオン ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン マギーブイオン ウスターソース	24.2	
	ごまドレッシングサラダ		とり肉		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油 マヨネーズ	酢 しょうゆ	850	
7金	卒業式 ※ 給食はありません。										
10月	チキンライス	牛乳	とり肉	牛乳	ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	こめ	オリーブ油	塩 こしょう ケチャップ マギーブイオン ウスターソース しょうゆ おろしにんにく	635	
	じゃがいものチーズ煮		ベーコン	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも		塩 マギーブイオン こしょう	22.8	
	ワンタンスープ		ぶた肉		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ	ワンタン	ごま油	酒 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ 中華スープストック	742	
11火	ミルクパン	牛乳		牛乳			ミルクパン				27.2
	クリームスパゲティ		ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい しめじ コーン	スパゲティ ポタージュ ベース ゼラチン	オリーブ油	おろしにんにく 白ワイン 塩 こしょう チキンブイオン マギーブイオン	688	
	いもとアーモンドのレモンサラダ					キャベツ きゅうり	さつまいも	ごま マヨネーズ アーモンド	レモン果汁 塩 こしょう	23.2	
12水	ごはん	牛乳		牛乳			こめ				865
	きびなごのカレーあげ		きびなご				小麦粉 かたくり粉	油	おろし生姜 おろしにんにく 酒 カレー粉 しょうゆ みりん	620	
	いそかあえ		かまぼこ	のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ			しょうゆ みりん	25.8	
	こまつなのみそ汁		油あげ とうふ みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ			いりこ	716	
13木	ミルクパン	牛乳		牛乳			ミルクパン				30.0
	ミートグラタン		ぶたひき肉 ぶたレバー	チーズ	トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム なす	ベンネ	オリーブ油	おろしにんにく 塩 こしょう 赤ワイン マギーブイオン ケチャップ ウスターソース	673	
	ツナとだいこんのサラダ		まぐろ油づけ		にんじん	だいこん きゅうり			コールスロートレッシング	24.4	
	やさいと麦のスープ		ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	麦 白いんげん	油	塩 こしょう マギーブイオン チキンブイオン しょうゆ	826	
14金	麦ごはん	牛乳	ぶた肉 さつまあげ あつあげ みそ	牛乳			こめ 麦				29.4
	じゃがいものごまみそ煮				にんじん いんげん	たまねぎ 干しいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん こんぶ粉	613	
	こうみあえ				にんじん	たくあん漬 きゅうり キャベツ		ごま	しょうゆ	22.5	
	てづくりふりかけ		かつおぶし	のり			さとう	ごま	しょうゆ みりん	709	
17月	じゃがじゃがごはん	牛乳		牛乳	パセリ		こめ じゃがいも	油	塩		26.7
	とり肉とやさいのごまだれあえ		とり肉		パプリカ	キャベツ もやし きゅうり	さとう	ごま	酒 しょうゆ 酢 おろし生姜 おろしにんにく	674	
	タイピーエン		ぶた肉 卵 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい きくらげ	はるさめ	油 ごま油	おろしにんにく おろし生姜 鶏がらスープ 塩 こしょう 中華スープストック しょうゆ	23.4	
	ヨーグルト			ヨーグルト						763	
18火	ミルクパン	牛乳	ぶたひき肉 みそ とうにゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白ねぎ たけのこ たまねぎ コーン きくらげ	ミルクパン	油 ごま油 ごま	おろしにんにく おろし生姜 トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ 鶏がらスープ 塩 こしょう 中華スープストック	26.8	
	とうにゅうタンタンめん						ちゃんぽんめん			645	
	ぎょうざ		ぎょうざ							25.3	
	わかめのナムル			わかめ	パプリカ	きゅうり もやし			ナムルドレッシング	792	
19水	ごはん	牛乳		牛乳			こめ				30.6
	クロッケ		クロッケ					油	おろしにんにく おろし生姜 トウバンジャン 酒 しょうゆ みりん 中華スープストック	639	
	ホイコーロー		ぶた肉 みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きくらげ 白ねぎ	さとう かたくり粉	油	鶏がらスープ 酒 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう	20.5	
	ビーフンスープ		かまぼこ		にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし	ビーフン	ごま油		755	

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。



☐ 協力して給食の準備をすることができた	☐ 1人分の量をきれいに盛りつけた	☐ 楽しく会食することができた	☐ バランスのよい食事のとり方がわかった	☐ 地域の地場産物がわかった	☐ 感謝の気持ちを持って食べることができた