



日曜	こんだて			おもなざいりょう			エネルギーKcal	
	しゅしょく	牛乳	ふくしょく	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	はたらくちやねつになる	たんぱく質g 脂質g	
				あか	みどり	き	小	中
3月	こめこパン (げんりょう)	ちゃんこなべ ひじきのかきあげ きゅうりづけ		ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, ひじき, ちりめん, たまご, しおこんぶ	しいたけ, にんじん, はくさい, えのきたけ, ねぎ, れんこん, ねぶかねぎ, そらまめ, きゅうり	こめこパン, うどん, もち, さつまいも, こむぎこ, あぶら	630 26.6 22.0	786 33.1 26.2
4火	ちらしすし	ぎょそうめんじる とんづけフライ こまつなのおひたし		ぎゅうにゅう, ぎょそうめん, わかめ, ぶたにく, むぎみそ, たまご	たけのこ, にんじん, えのきたけ, たまねぎ, ねぎ, にんにく, しょうが, こまつな, キャベツ	こめ, こむぎこ, ばんこ, あぶら	626 29.3 19.3	748 35.0 22.3
5水	しろごはん	にくじゃが ゆずみそあえ こくとうナッツいりこ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, しろみそ, さきいか, だいず, こにほし	たまねぎ, にんじん, いんげん, はくさい, きゅうり, ゆず	こめ, じゃがいも, こんにゃく, あぶら, さとう, アーモンド, くろざとう, でんぶん	601 23.7 15.0	742 28.2 17.2
6木	コッペパン あげパン (松小)	とりだんごスープ ピザふうポテト もぐもぐビーンズサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, ささみ, たまご, ツナ, チーズ, だいず, ちくわ	ねぎ, しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, コーン, プロキ, きゅうり	コッペパン, でんぶん, じゃがいも, マヨネーズ, ばんこ, こまあぶら, あぶら, さとう	602 29.9 23.4	739 36.6 27.6
7金	しろごはん	やさいたっぷりスープ シウマイ きりぼしだいこんのサラダ		ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたにく, たまご, ちくわ	かぼちゃ, たまねぎ, キャベツ, にんじん, セロリ, しょうが, ねぎ, きりぼしだいこん, きゅうり, コーン	こめ, はだかむぎ, じゃがいも, さとう, でんぶん, こまあぶら, こま, シウマイのかわ	624 26.8 18.7	761 31.9 21.7
10月	むぎごはん	チキンカレー ツナサラダ ふくじんづけ		ぎゅうにゅう, とりにく, ツナ	たまねぎ, にんじん, えだまめ, にんにく, プロキ, きゅうり, レモン, ふくしんづけ	こめ, はだかむぎ, じゃがいも, あぶら, くろざとう, さとう	627 22.1 20.5	773 26.1 23.9
11火	しろごはん	きりぼしだいこんのうまに さばのしおこうじやき すもの		ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, さば, わかめ	きりぼしだいこん, ごぼう, にんじん, えだまめ, きゅうり, キャベツ	こめ, じゃがいも, つきこんにゃく, さとう	612 28.0 16.0	751 33.6 18.0
12水	しろごはん	もちもちじる キムチチーズバーグ すだちふうみづけ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, ぎゅうにく, ぶたにく, たまご, チーズ, わかめ	もやし, にんじん, ねぎ, たまねぎ, はくさいキムチ, キャベツ, きゅうり, すだち	こめ, もち, ばんこ, あぶら, さとう	629 27.7 20.4	769 33.1 23.6
13木	わかめごはん	はるさめスープ さかなのマヨネーズやき こまつなサラダ		ぎゅうにゅう, わかめ, うすらたまご, ホキ	しいたけ, たまねぎ, レタス, にんじん, コーン, ねぎ, セロリ, にんにく, パセリ, こまつな, きゅうり, キャベツ, レモン	こめ, はるさめ, じゃがいも, ばんこ, あぶら, マヨネーズ, さとう	609 24.6 18.2	742 29.1 21.1
14金	<b>ちゅうがっこう 3ねんせい リクエストこんだて</b>			ぎゅうにゅう, たい, あぶらあげ, ぶたにく, むぎみそ, ハム, たまご	にんじん, はくさい, だいこん, ねぎ, しょうが, きゅうり, きくらげ, もやし	こめ, さつまいも, こむぎこ, でんぶん, あぶら, さとう, はるさめ, こまあぶら	649 30.9 19.7	792 38.2 23.4
17月	コッペパン	たまごにらのスープ ハンバーグのトマトソース しょうゆドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう, たまご, とうふ, ぎゅうにく, ぶたにく, わかめ	しいたけ, たら, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, こまつな, コーン	コッペパン, でんぶん, ばんこ, さとう, あぶら	601 29.1 24.1	740 35.5 28.7
18火	むぎごはん	ぶたにくのすきやき さといものみそがらめ わふうサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, あつあげ, むぎみそ, のり	はくさい, ねぎ, にんじん, ごぼう, たまねぎ, えのきたけ, しょうが, こまつな, キャベツ, コーン	こめ, はだかむぎ, こんにゃく, あぶら, さとう, さといも, こま, くろざとう	611 22.4 19.1	750 26.4 22.4
19水	しろごはん	おやこどんぶり ようふうおこのみてん しそひじきあえ		ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, とうふ, すりみ, ウィンナー, あおさのり, しそひじき	しいたけ, たまねぎ, にんじん, ねぎ, キャベツ, こまつな	こめ, さとう, でんぶん, こむぎこ, あぶら	659 29.8 23.3	809 35.8 27.4
21金	おかだしょう 6ねんせい	<b>しょうがっこう 6ねんせい リクエストこんだて</b>		ぎゅうにゅう, わかめ, たまご, とうふ, とりにく, ハム	たまねぎ, にんじん, ねぎ, しょうが, きゅうり, きくらげ, もやし	こめ, でんぶん, あぶら, はるさめ, さとう, こまあぶら	666 27.7 23.9	801 33.2 27.9
24月	コッペパン	たまごにらのスープ にこみハンバーグ しょうゆドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう, たまご, とうふ, ぎゅうにく, ぶたにく, わかめ	しいたけ, たら, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, こまつな, コーン	コッペパン, でんぶん, ばんこ, さとう, あぶら	604 29.3 24.3	742 35.7 28.9

※材料の都合で献立を一部変更することがあります。

【3月のリクエスト献立】

◎ 3月14日(金) 中学校3校 3年生リクエスト献立

◎ 3月21日(金) 岡田小学校 6年生リクエスト献立 給食のテーマ「みんな大好き! しっかり食べて中学校へLet's Go!!」

## 1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしててください。

