

令和4年度 3月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉 骨格になるもの	主にエネルギーの もとになるもの	主にからの調子を整えるもの
1	水	ごはん、ぎゅうにゅう ちゅうかに きりぼしだいこんのナムル みかんゼリー	663	794	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん	ごはん ごまあぶら みかんゼリー	にんじん、たまねぎ、はくさい ほししいたけ、きりぼしだいこん キャベツ
2	木	パン、ぎゅうにゅう ポトフ、マカロニサラダ おいおいゼリー(中学校)	705	881	ぎゅうにゅう、ウインナー ツナ	パン、じゃがいも マカロニ たまごをつかって いないマヨネーズ おいおいゼリー	にんじん、はくさい、キャベツ たまねぎ
3	金	ちらしずし、ぎゅうにゅう なのはなのすましじる かわりおひたし	569	672	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、ひじき	ちらしずし	にんじん、だいこん、なのはな えのき、ねぎ、キャベツ、ほうれんそう
6	月	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたじゃが、こんぶあえ	644	769	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、いとこまぼこ しおこんぶ	ごはん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、いとこんにゃく グリーンピース、キャベツ、もやし
7	火	パン、ぎゅうにゅう イタリアンスパゲティ フルーツあんこ	769	910	ぎゅうにゅう、ベーコン	パン、スパゲティ あんこにとうふ	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、みかん、パイナップル
8	水	いためビビンバ ぎゅうにゅう やさいのこうみあえ	617	734	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ごはん、ごま ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、もやし こまつな、しめじ、キャベツ、きゅうり ねぎ
9	木	ブルコギサンド ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	637	738	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、わかめ	パン、ごま ごまあぶら	にんじん、もやし、たまねぎ、にら はくさい
10	金	ごはん、ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ さんしょくあえ わかめのみそしる	646	772	ぎゅうにゅう、わかめ さかなのたつたあげ とうふ、みそ	ごはん こめあぶら	ほうれんそう、にんじん、キャベツ だいこん、たまねぎ、ねぎ
13	月	ごはん、ぎゅうにゅう がめに、おかかあえ	616	733	ぎゅうにゅう、とりにく ひらてん、かつおぶし	ごはん、さといも	にんじん、こんにゃく、れんこん ほししいたけ、いんげん キャベツ、こまつな
14	火	パン、ぎゅうにゅう カレーコロッケ ひじきとえだまめのサラダ とうにゅうスープ	691	808	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ カレーコロッケ、ささみ とうふ、とうにゅう、みそ ひじき	パン、こめあぶら ドレッシング ビーフン	えだまめ、キャベツ、にんじん たまねぎ、こまつな
15	水	ごはん、ぎゅうにゅう マーボーとうふ はるさめサラダ おいおいデザート(幼稚園・小学 校)	701	789	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ とうふ、ささみ、あかみそ	ごはん、はるさめ おいおいゼリー こめあぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ キャベツ、ほうれんそう
16	木	パン、ぎゅうにゅう やきそば、フルーツかんでん	758	895	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら やきそばめん	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、もやし、みかん、もも パイナップル、かんでん
17	金	カレーライス、ぎゅうにゅう ふくじんづけ うめドレッシングのサラダ	722	871	ぎゅうにゅう、ぶたにく いとこまぼこ、わかめ	ごはん、じゃがいも カレーうどん こめあぶら	にんじん、たまねぎ、グリーンピース ふくじんづけ、だいこん、ねりうめ
20	月	しょうがっこうそつぎょうしき 小学校 卒業式					
21	火	しゅん ぶん の ひ 春 分 の 日					
22	水	セルフごもくぶためし ぎゅうにゅう、すいとん	672	806	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ	ごはん、すいとん こめあぶら ごまあぶら	にんじん、ほししいたけ、こんにゃく れんこん、ごぼう、しめじ だいこん、ねぎ
23	木	パン、ぎゅうにゅう カレースパじる レモンドレッシングのサラダ	668	778	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ ツナ	パン、スパゲティ カレールウ オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、ブロッコリー
24	金	しゅうりょうしき 修了式					

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。



そつぎょうせい
卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、
これまでの学校生活でたくさんのごんご
がっこうせいかつ
を学んできました。今後、
じぶんじしん
自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてき
ます。食べることを大切に、げんき
元気に充実した毎日を送ってくだ
さい。



1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえて、できたものには□にチェックを入れましょう。



春休みも
毎日朝食をとろう



ちようしよく
朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを
補給する上でとても大切です。長い休みの間
も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず
朝食をとるようにしましょう。