



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか		
			おもにエネルギーのもとになる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
1	月	<3月生まれお祝いデザート> しょくパン スライスチーズ ぎゅうにゅう ハンバーグきのこトマトソースがけ ゆでキャベツ うずらたまごわかめのスープ デザート	パン でんぶん パンこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく わかめ とうふ うずらたまご とうにゅう	たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきたけ キャベツ にんじん ねぶかねぎ こまつな	730	32.1	
2	火	むぎごはん ぎゅうにゅう あかうおのしろしょうゆやき きりぼしだいこんのごますあえ なめこじる みかん	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう あかうお こんぶ とうふ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり なめこ だいこん みつば みかん	603	25.0	
3	水	<ひなまつり献立> チョコレートパン ぎゅうにゅう えびフライ(ソース) つぼみなとキャベツのソテー パンプキンポタージュ いちご(2こ)	🔑 チョコレート パン パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう えび いんげんまめ チーズ クリーム	つぼみな キャベツ とうもろこし かぼちゃ にんじん たまねぎ いちご	728	25.8	
4	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバふうソテー にくだんごスープ はるか	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま でんぶん パンこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく	にんじん たら だいずもやし にんにく しょうが たまねぎ こまつな はくさい もやし ほししいたけ きくらげ はるか	626	23.7	
5	金	<6の3 厳選の一品 / リクエスト献立> ごはん ぎゅうにゅう <u>いかてんぷら(しょうゆ)</u> だいずのびりからいため しらすほししいたごスープ さつまいもスティック(小袋)	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう いか ぶたにく だいず たまご とうふ しらすほし	にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ	692	26.7	
8	月	メロンパン ぎゅうにゅう さけのこうそうやき ウイナーソーセージとじゃがいものソテー ジュリアンスープ	パン あぶら じゃがいも	たまご ぎゅうにゅう さけ ウイナーソーセージ ベーコン	にんにく パセリ キャベツ たまねぎ にんじん もやし えのきたけ	729	29.2	
9	火	<6の2 厳選の一品 / リクエスト献立> むぎごはん ぎゅうにゅう カツカレー(ソース) こまつなとキャベツのソテー ケーキ	🔑 ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら パンこ ケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく こまつな キャベツ コーン	735	32.3	
10	水	<6の1 厳選の一品 / リクエスト献立> クロワッサン ぎゅうにゅう キャベツとベーコンのスパゲッティ タンドリーチキン フルーツポンチ	🔑 パン スパゲッティ あぶら バター ゼリー さとう	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ つぼみな マッシュルーム えのきたけ にんにく みかん(缶) パインアップル(缶) りんご(缶) レモン	717	28.4	
11	木	<震災から10年 さらなる復興を… 宮城県の食材を使った料理> ごはん ぎゅうにゅう めかじきのてりやき さんりくさんわかめのサラダ うーめんじる デコボン	ごはん さとう あぶら ごま うーめん	ぎゅうにゅう かじき わかめ とりにく あぶらあげ	きゅうり キャベツ にんにく だいこん にんじん こねぎ ほししいたけ デコボン	615	25.4	
12	金	<6の4 厳選の一品 / リクエスト献立> むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー みそワタンスープ アイス入りだいふく	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん ワタん ごま もち	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず アイスクリーム	しょうが ピーマン あかピーマン きピーマン たけのこ ほししいたけ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ めんま とうもろこし	695	26.1	
15	月	<卒業お祝いデザート> 小こめコパン ぎゅうにゅう ソースやきそば やきあおぼぎょうぎ(2こ) おいおいデザート	🔑 パン こめこ ちゅうかめん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし きくらげ しょうが たら にんにく	717	26.8	
16	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー あおのりポテト ちゅうかコンスープ いちご(2こ) 【6年生給食最終日】	🔑 ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり たまご ベーコン	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし チンゲンサイ いちご	706	27.2	
17	水	しょくパン メープルシロップ&マーガリン ぎゅうにゅう とりにくのレモンふうみ ほうれんそうのソテー ラビオリスープ ※6年生お弁当持参日	パン メープルシロップ マーガリン でんぶん あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	レモン ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ はくさい パセリ	728	30.2	
18	木	むぎごはん あじつけのり ぎゅうにゅう さばのウスターソースに とんじる きよみ ※6年生お弁当持参日【1~5年生給食最終日】	ごはん おおむぎ さとう さといも	ぎゅうにゅう のり さば ぶたにく とうふ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ しめじ きよみ	718	28.1	
22	月	卒業式						

卒業おめでとう



※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。
 ※🔑印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。
 ※献立内容は変更することがあります。

🌸おしらせ🌸 お弁当の日
 1~4年生...3月23日(火)
 5年生...3月19日(金), 23日(火)
 6年生...3月17日(水), 18日(木)

本校3・4年生の1回あたりの
 学校給食摂取基準
 ・エネルギー 650 kcal
 ・たんぱく質 21.1~32.5 g

6年生のリクエスト給食が登場します!

3/5(金) 6年3組

「いかの天ぷら」

ごはんと天ぷらの相性がとても良く、
 あのかさかした衣と中のプリプリの
 身の相性がとても良いからです。

3/9(火) 6年2組

「いちごのケーキ」

家では買えない。おいしい。
 ケーキが好きだから。甘いから。
 いちごだから。食べやすいから。

3/10(水) 6年1組

「フルーツポンチ
 (サイダー入り)」

最近出ていなくて、とてもおいしいから
 です。

3/12(金) 6年4組

「アイス入りだいふく」

もちの食感とアイスの甘さと
 冷たさが絶妙でおいしいから
 です。