



| 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 | おもにからだをつくるのもとになる | おもにからだのちようしをとのえるのもとになる | エネルギー (kcal) | たんぱくしつ (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 ギゆうにゆう 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 | ぎゆうにゆう チーズ ぶたにく とりにく わかめ とうふ うずらたまご とうにゆう | 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 ギゆうにゆう 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 | ぎゆうにゆう あかうお こんぶ とうふ | きりぼしだいこん にんじん きゆうり 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 ギゆうにゆう 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 | ぎゆうにゆう 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 ギゆうにゆう 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 | ぎゆうにゆう ギゆうにく ぶたにく とりにく | にんじん いら 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 ギゆうにゆう <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 | ぎゆうにゆう 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 ギゆうにゆう 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 ギゆうにゆう 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 ギゆうにゆう 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 | ぎゆうにゆう 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 ギゆうにゆう 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 | ぎゆうにゆう 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 ギゆうにゆう 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 | ぎゆうにゆう かじき わかめ とりにく あぶらあげ | きゆうり 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 ギゆうにゆう 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 | ぎゆうにゆう ギゆうにく 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 ギゆうにゆう 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 | ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく とうにゆう | 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 いら にんにく | 717 | 26.8 | |
| 16 | 火 | むぎごはん ギゆうにゆう 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 | ぎゆうにゆう 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 ギゆうにゆう 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 | ぎゆうにゆう 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 ギゆうにゆう 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 | ぎゆうにゆう 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、
あのサクサク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。