

日曜		こんだて名	黄の食品 熱や力のもとになる	赤の食品 血・肉・骨をつくる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal) タンパク質 (g) 脂質(g)	ひとくちメモ
		給食で使う食材を黄・赤・緑の3つの働きに分けています。					リクエスト献立 今月は、須木中のリクエスト献立です。 お楽しみに! 2日(水)須木中 ☆キムタクごはん ☆シューマイ ☆コーンクリームスープ
1	火	むぎごはん とりにくとやさいのあまずり たまごサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん あぶら マヨネーズ	とりにく たまご ハム	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ビーマン きゅうり キャベツ	610 21.5 17.7	
2	水	《須木中リクエスト》 ☆キムタクごはん ☆シューマイ ☆コーンクリームスープ	こめ ごま ごまあぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ じゃがいも しろういんげん	ぶたにく ベーコン	はくさいキムチ たくあん にんじん ねぎ たまねぎ コーン しめじ パセリ	703 26.1 23.6	3日 ひな祭り献立 3月3日はひな祭りです。昔、ひな人形を連れて外に出る「ひな遊び」という習慣があったそうです。その時、持っていくお菓子が「ひなあられ」でした。あられに色のついた砂糖がからめてあり、白色は「雪」、緑色は「木々の新芽」、桃色は「生命」を表しています。これを食べることで、病氣や災いを追い払うという意味があり、健やかで幸せな子どもの成長を願っているそうです。
3	木	《ひな祭りこんだて》 コッペパン デミグラスソースハンバーグ カラフルやさいスープ ひなあられ	アップルパン パンこ でんぶん バター ひなあられ	ぶたにく きゅうにく ウインナー	たまねぎ しめじ ほうれんそう かぼちゃ アスパラ にんじん	630 24.9 21.9	
4	金	むぎごはん さかなのたこやきソースからめ さといものみそしる	こめ むぎ あぶら さとう さといも こめこ	たら あつあげ みそ あおめめ あおのり かつおぶし	にんじん だいこん しめじ ねぎ	653 31.2 19.4	
7	月	カツカレー フルーツポンチ	こめ パンこ あぶら ゼリー ナタデココ	ぶたにく あおめめ チーズ	たまねぎ にんじん みかん もも パイン	755 25.6 22.9	
8	火	むぎごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ ハム	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	627 25.0 17.7	
9	水	むぎごはん いわしとぎれに もやしときゅうりのごまあえ けんちんじる	こめ むぎ さとう でんぶん ごま こんにやく さといも	いわし	だいこん もやし きゅうり しいたけ にんじん ごぼう ねぎ	590 22.4 18.8	
10	木	コッペパン しるビーフン さつまいもサラダ	コッペパン ビーフン ごまあぶら さつまいも マヨネーズ	ぶたにく ハム	キャベツ にんじん たまねぎ もやし たけのこ しいたけ きゅうり コーン	644 24.2 23.6	
11	金	べんとう ひ 弁当の日					
14	月	むぎごはん ぶたにくとだいこんのみそに かいそうサラダ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう みそ ごまあぶら	ぶたにく あつあげ あおめめ かいそうミックス	だいこん にんじん キャベツ きゅうり コーン	587 23.9 14.0	
15	火	ちらしずし てりやきチキン おいおいすまじる	こめ さとう あぶら でんぶん	たまご あぶらあげ とりにく とうふ てまりふ	たけのこ しいたけ にんじん だいこん しめじ ねぎ	615 28.4 18.6	
16	水	《こぼやし地産地消の日》 ぎゅうとごぼうのこすもーどん かねんしゅい	こめ むぎ さとう もち こんにやく	ぎゅうにく あおめめ とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう レモンかじゅう りんご だいこん にんじん のらぼうな	668 28.2 19.0	22日 チキンライス チキンライスは、海外の食べ物のようですが、実は日本で生まれた洋食です。鶏肉を小さく切り、玉ねぎやマッシュルームをみじん切りにします。フライパンで炒めごはんを入れて、ケチャップで味付けして仕上げます。材料は何でも合うので、簡単に作れます
17	木	かぼちゃコロッケサンド (かぼちゃコロッケ やさい) ミネストローネ	バーガーパン あぶら パンこ こむぎこ でんぶん さとう マヨネーズ マカロニ じゃがいも バター	ぶたにく ベーコン だいず	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー しめじ トマト	672 21.9 28.2	
18	金	ゆかりごはん カレーうどん チキンサラダ	こめ うどん さとう ごま	ぶたにく あぶらあげ とりにく	しそ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう きゅうり コーン	652 27.4 16.8	
21	月	春分の日					
22	火	チキンライス オムレツ オニオンスープ	こめ パター でんぶん あぶら こめマカロニ じゃがいも	とりにく あおめめ たまご ウインナー	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	598 21.8 18.4	
23	水	むぎごはん ふりかけ とりのからあげレモンソース わかめスープ おいわいケーキ	こめ むぎ ふりかけ でんぶん あぶら さとう ケーキ 乳・卵不使用	とりにく あおめめ ベーコン わかめ とうふ	レモンかじゅう しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	755 28.0 27.2	23日 お祝いケーキ 3月はお祝いケーキを今年度最後の給食の日に出します。楽しみにしていてくださいね! (こすす支援学校は14日、須木中学校は15日、卒業式の前日に出します。)
		※天候や材料の都合により献立や材料を変更することがあります。 ※基準になる3・4年生の1食あたりのエネルギー量とタンパク質量、脂質量を載せています。成長にあわせて、1・2年生は1割減、5・6年生は1割増の量を出します。					