



		火	水	木	金
日	17	18	19《食育の日》	20	21
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 筑前煮 ほうれんそうのごま和え ふりかけ	ビーフカレー 牛乳 ツナのごま油炒め	こめ 米粉パン 牛乳 汁ビーフン じゃがいもとベーコンのソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 すりながし汁 魚のかば焼き キャベツ	<p>しゅんぶん ひ 春分の日</p>
配膳図					
黄	こめ むぎ さといも ごま さとう でんぶん サラダ油	こめ むぎ じゃがいも ごま ごま油 サラダ油	米粉パン ビーフン じゃがいも サラダ油	こめ むぎ さといも ごま でんぶん さとう 油	
赤	とりにく あつあげ かつおぶし 牛乳	ぎゅうにく チーズ ツナ 牛乳	とりにく えび ベーコン 牛乳	しろみ魚 たまご 牛乳	
緑	にんじん ごぼう こんにやく たけのこ しいたけ いんげん れんこん ほうれんそう	たまねぎ にんじん グリンピース りんご キャベツ	たけのこ ねぎ きくらげ にんじん しょうが ピーマン	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ しょうが	
栄養価	小学校	エネルギー 601kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.4g	エネルギー 677kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.6g	エネルギー 616kcal たんぱく質 29.1g 脂質 21.1g	エネルギー 614kcal たんぱく質 27.1g 脂質 17.3g
	中学校	エネルギー 726kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.5g	エネルギー 819kcal たんぱく質 30.6g 脂質 24.5g	エネルギー 752kcal たんぱく質 35.1g 脂質 24.3g	エネルギー 713kcal たんぱく質 29.6g 脂質 17.9g
日	24	25	<p>ねん かん きゅうしよく 1年間の給食をふりかえろう</p> <p>3月は学年最後の月です。3学期も残りわずかですが、毎日の給食をおいしく食べる ことができましたか？ これからも楽しく気持ちよく食べたいですね。この1年をふり返ってみましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>〇 手洗いはきちんとできましたか。 〇 給食当番の仕事はしっかりできましたか。 〇 好き嫌いなく、なんでも食べられるようになりましたか。 〇 よくかんで食べていますか。 〇 後片付けは、きちんとできましたか。 〇 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが、きちんとできましたか。</p> </div>		
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 肉団子のスープ きのこのソテー デザート(小学校のみ)	ごもく 五目チャーハン 牛乳 わかめスープ マーボー春雨 デザート(中学校のみ)			
配膳図					
黄	こめ むぎ コーンスターチ パン粉 さとう サラダ油	こめ むぎ はるさめ バター サラダ油 ごま油 さとう			
赤	とりにく ベーコン 牛乳	ハム えび たまご わかめ どうふ ぶたにく 牛乳			
緑	たまねぎ にら にんにく だいこん にんじん もやし ねぎ えのきたけ しめじ ほうれんそう	たまねぎ にんじん グリンピース ねぎ ほうれんそう しいたけ ピーマン 深ねぎ しょうが にんにく			
栄養価	小学校	エネルギー 634kcal たんぱく質 20.8g 脂質 23.7g	エネルギー 601kcal たんぱく質 23.6g 脂質 18.6g		
	中学校	エネルギー 711kcal たんぱく質 24.3g 脂質 25.0g	エネルギー 741kcal たんぱく質 27.0g 脂質 22.4g		

※ 黄・・・エネルギーになる食品 赤・・・体をつくる食品 緑・・・体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。

