



献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1	火	カレーライス	華風サラダ		ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 春雨 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉	玉ねぎ もやし 人参 キャベツ にんにく 根生姜	812 25.4 286
2	水	四川風みそラーメン	ヨーグルトポムポム 塩味ナムル		ホットラーメン 蒸しパンミックス バター なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 プレーンヨーグルト 赤みそ	もやし キャベツ 小松菜 りんご 長ねぎ 人参 コーン にら 根生姜 にんにく	890 36.3 472
3	木	ひな祭り献立 ちらし寿司	笹かまの磯辺揚げ 山海汁		酢めし なたね油 小麦粉 砂糖	牛乳 笹かまぼこ 鶏肉 うずら卵 油揚げ かまぼこ わかめ あおさ	たけのこ 長ねぎ 人参 れんこん かんぴょう 干しいたけ	894 32.8 325
4	金	★シュガートースト	スパゲティナポリタン 海草サラダ		スパゲティ 食パン 砂糖 バター なたね油 ごま油	牛乳 ウィンナー 粉チーズ わかめ	玉ねぎ キャベツ 生マッシュルーム 人参 きゅうり ビーマン	828 28.5 413
7	月	ごまみそうどん	きな粉団子 小松菜の香味和え		袋入り地粉うどん 白玉団子 砂糖 白ごま なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 油揚げ 白みそ きな粉	もやし 小松菜 長ねぎ 人参 干しいたけ にんにく	839 29.8 436
8	火	ツイストパン	焼きそば 寒天入りフルーツポンチ		蒸し中華めん ツイストパン なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 寒天 あおさ	白桃 黄桃 りんご ラフランス もやし キャベツ 玉ねぎ 人参	820 25.0 312
9	水	ごはん	★マーボー厚揚げ しっとりふりかけ ナムル		ごはん でん粉 白ごま 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 生揚げ 豚肉 赤みそ ちりめんじゃこ 花かつお	もやし 小松菜 人参 長ねぎ 根生姜 にんにく	825 38.2 578
10	木	卒業お祝い献立 赤飯(ごま塩)	鶏肉の唐揚げ 辛子和え すまし汁		赤飯 でん粉 なたね油 黒ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ	小松菜 もやし 長ねぎ 人参	891 30.3 344
11	金	ポークハヤシライス	野菜サラダごま風味		ごはん 小麦粉 バター なたね油 ごま油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉 生クリーム	玉ねぎ もやし キャベツ 人参 生マッシュルーム きゅうり にんにく	811 28.7 292
14	月	ビビンバ	わかめスープ		ごはん 砂糖 白ごま ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ	小大豆もやし ほうれん草 人参 万能ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんにく	870 36.6 284
16	水	佐渡産コシヒカリ ごはん (センター炊飯)	鯖のカレー揚げ みそ汁		精白米 なたね油 でん粉 米粉	牛乳 鯖 油揚げ 赤みそ 白みそ	大根 玉ねぎ	832 30.8 315
17	木	黒パン	パンネのミートグラタン コーンスープ		黒パン ベンネマカロニ バター パン粉 オリーブ油 砂糖 なたね油	牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ コーン 人参 生マッシュルーム にんにく	810 39.9 717
18	金	カレーピラフ (センター炊飯)	野菜スープ ヨーグルト		精白米 じゃが芋 バター なたね油	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ウィンナー ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 生マッシュルーム ビーマン パセリ	833 33.8 385
22	火	タンメン	★海鮮お好み焼き		ホットラーメン 小麦粉 でん粉 なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 むきえび イカ 卵 花かつお あおさ	もやし キャベツ チンゲン菜 人参 長ねぎ 根生姜 にんにく	761 38.0 314
23	水	子どもパン	照り焼きハンバーグ コーンポタージュ フレンチサラダ		子どもパン 小麦粉 砂糖 バター なたね油 でん粉 パン粉	ミルクコーヒー 牛乳 豚肉 卵 生クリーム	コーン キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 パセリ	854 35.1 415
給食回数				《15回》		平均栄養量		838 32.6 393

★マークは新メニューです。 ※都合により献立を変更することがあります。



3年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます

みなさんは、学校給食についてどのような思い出がありますか？

給食センターでは、勉強やスポーツを一生懸命頑張っているみなさんの「心と体の栄養」になるように、愛情をこめておいしい給食作りに取り組んできました。友人や先生方と過ごした給食時間が、楽しい思い出として心に残ってくれたら嬉しいです。

これから先、自分で食事を選択する機会が増えてくると思います。食事について迷ったときには、9年間食べてきた給食を思い出してください。“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。



早寝・早起き・朝ごはん  
新年度を元気に迎えよう!

春休みも  
毎日朝食をとろう



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。