



令和7年3月 阿村小学校こんだてひょう



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりよう			エネルギー たんぱくしつ
					あか	きいろ	みどり	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる	
3	げつ	ちらしずし ひな祭りメニュー		すましじる なのはなあえ ひなあられ	ぎゅうにゅう あげ たまご かまぼこ とうふ わかめ (かつお・こんぶ)	こめ さとう ごま ひなあられ	だいこん しいたけ にんじん きぬさや れんこん たまねぎ ねぎ コーン えのきたけ なばな もやし	596 20.8
4	か	ナン		キーマカレー かにかまサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいた ず かまぼこ	ナン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース レタス きゅうり ももかん イナアガー	636 26.2
5	すい	しろごはん		もずくスープ たいほうまき あかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ぶたにく たまご もずく	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも てんぷらこ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが ほうれんそう キャベツ	652 23.6
6	もく	てづくりしおパン		スパゲッティミートソース ツナキャベツサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいた ず チーズ ツナ	パンきじ バター あぶら スパゲティめん さとう オリーブゆ	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	580 25.4
7	きん	<div> そうべつえんそく </div>						
10	げつ	むぎごはん		はるやさしみそしる さかなのさざれやき やさいのゆかりあえ	ぎゅうにゅう とうふ あげ ホキ ちくわ (いりこ)	こめ むぎ パンこ じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ こまつな ゆかり	621 26.9
11	か	ココアパン		にこみうどん ごまネーズあえ おからドーナッツ	ぎゅうにゅう あげ とりにく かまぼこ ちくわ おから わかめ とうにゅう (かつお・こんぶ)	ココアパン さとう ごま うどんめん あぶら こむぎこ	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	677 25.1
12	すい	わかめごはん		★6年生ありがとう給食★(阿村小学校の最上級生としてがんばってくれた6年生に向けて、セレクト給食を行います)				
				はくさいスープ からあげ えだまめサラダ フルーツムース	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	はくさい にんじん コーン たまねぎ キャベツ えだまめ	642 25.9
13	もく	セルフテリやきバーガー		ポタージュスープ カルシウムサラダ	ぎゅうにゅう テリやきパティ ウィンナー チーズ	まるパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも オリーブゆ	たまねぎ コーン キャベツ グリンピース きゅうり にんじん えだまめ	678 26.6
14	きん	さんしょくそぼろごはん		はるすいとん たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく あげ たまご (いりこ)	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま こむぎこ	えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ たくあんづけ きゅうり	647 24.6
17	げつ	～あそのあじ～ たかなごはん		のっぺいじる だいこんのべっこうに	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あつあげ ちくわ ぶたにく (かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう こんにやく ごま さとも かたくりこ あぶら	たかなづけ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいこん いんげん	656 23.1
18	か	あげパン		ポークビーンズ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう だいた ず きなこ ぶたにく	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト れんこん きゅうり キャベツ	660 20.5
19	すい	カツカレーライス		ごまじゃこサラダ ショコラカップケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも あぶら ごま ショコラカップケーキ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	804 29.1

※献立は都合により変更する場合がございます。ご了承ください。

きまりをまもってたべたかな？

きゅうしよくの きまりを まもって たべることが できたかな？



てあらいや、みなりを
きちんとしたかな？



しょっきの ただし
ならべかたが、わかった
かな？



いただきます
しょくじの あいさつを
きちんとしたかな？



体によい食べ方をしていたかな？

からだによい食べ方が、できたかな？



ひじをつかず、しせいよく
食べたかな？



ひとひとよくかんで、
食べたかな？



ずききらいしないで、
食べたかな？