



令和7年3月 阿村小学校こんだてひょう



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			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	からだのちょうしをととのえる	
3	げつ	ちらしづし		すまじる 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 どうふ 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 てんぶらこ	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

絵本とコラボメニュー

7	きん							
10	げつ	むぎごはん		はるやさいみそしる 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		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 ジャガイモ 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
★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)								
13	もく	セルフりやきバーガー		ポタージュスープ カルシウムサラダ	ぎゅうにゅう てりやきパティ ワインナー チーズ	まるパン さとう あぶら マカロニ ジャガイモ 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	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま こむぎこ (いりこ)	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		のっべいじる だいこんのべっこうに	ぎゅうにゅう べーコン 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 こんにゃく ごまさといも 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 だいすきなこ ぶたにく	コッペパン さとう ジャガイモ 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		ごまじやこサラダ 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?

きゅうしょくの 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?



いたさくま
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たかな?

からだ 体によい食べ方が、できたかな?



ひじをつかず、せせいよく
食べたかな?



ひと口ひと口 よくかんで、
食べたかな?



すききらいしないで、
食べたかな?