

ひょう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう		だし	
				あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
ひなまつりこんだて										
3	げつ	ちらしずし	牛乳	いわしのうめにわかめのすましじる キャベツとちくわのあえもの・ひなあられ	ちくわ たまご ぎゅうにゅう いわし とうふ かまぼこ わかめ	こめ さとう ひなあられ	しいたけ ごぼう きぬさや にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ キャベツ	676 825	28.0 33.7	かつお こんぶ
4	か	むぎごはん	牛乳	にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく わかめ あつあげ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いんげん	594 733	21.2 25.3	
5	すい	ミルクパン	牛乳	とりのスパイシーやき コンソメスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ウィナー	ミルクパン	にんじん たまねぎ はくさい だいこん きゅうり パセリ キャベツ コーン	652 838	29.9 38.1	
共通メニュー:セレクト給食 鮭のちゃんちゃん焼き or オムレツ										
6	もく	むぎごはん	牛乳	さけのちゃんちゃん焼き ほうれんそうオムレツ ふゆやさいのみそしる ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう さけ かまぼこ とうふ あぶらあげ たまご ツナ	こめ むぎ バター さとう さといも ごま	たまねぎ キャベツ はくさい えのき しいたけ ごぼう きゅうり だいこん にんじん	692 643 857 808	29.9 23.0 36.7 28.8	いりこ
中3リクエスト:ぶたキムチごはん										
7	きん	ぶたキムチごはん	牛乳	はるさめスープ バンバンジーサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりささみ	こめ はるさめ ごまあぶら	しょうが にんじん キムチ きゅうり もやし はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ	525 638	19.8 23.6	
10	げつ	むぎごはん	牛乳	いりとうふ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご グリンピース ひじき かいそうミックス	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	596 734	24.2 29.1	
11	か	むぎごはん	牛乳	しおさば きのこのみそしる カミカミサラダ	ぎゅうにゅう さば とうふ だいず わかめ ロースハム えだまめ	こめ むぎ	たまねぎ にんじん しめじ えのき きゅうり キャベツ	682 842	31.7 38.5	いりこ
都小5・6年リクエスト:ラーメン										
12	すい	まるパン	牛乳	やさいラーメン ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう やきぶた ロースハム チーズ ひじき	パン ちゅうかめん ごま ごまあぶら さとう あぶら	キャベツ にんじん もやし ねぎ きゅうり コーン にんにく	575 678	24.9 29.5	
13	もく	むぎごはん	牛乳	チキンナゲット (小1中2) カレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず チキンナゲット グリンピース ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム みかん もも りんご パイン バナナ	775 953	25.3 29.9	
14	きん	むぎごはん	牛乳	げんきのでるレバー しるビーフン	ぎゅうにゅう とりレバー とりにく ぶたにく	こめ むぎ さとうアーモンド でんぶん あぶら ごま こむぎこ ビーフン ごまあぶら	にら にんじん しょうが キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	726 902	28.6 35.2	
17	げつ	むぎごはん	牛乳	いわししょうがに のっぺいじる サラたまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう いわし とりにく あつあげ	こめ むぎ あぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	627 769	25.8 31.0	いりこ
富小6年リクエスト:ピビンバ										
18	か	ピビンバ	牛乳	わかめスープ れんこんサラダ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ツナ わかめ	こめ むぎ さとう ねりごま ごま ごまあぶら	しょうが しいたけ だいずもやし たけのこ にんじん きゅうり ほうれんそう たまねぎ れんこん	641 792	26.0 31.8	
ふるさとくまさんデー:阿蘇の味										
19	すい	こめこパン	牛乳	てりやきチキン だごじる こうみあえ	ぎゅうにゅう てりやきチキン とりにく あぶらあげ かつおぶし	こめこパン こむぎこ しらたまこ さといも	にんじん かぼちゃ ごぼう だいこん はくさい しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり つぼづけ	622 741	28.4 33.7	いりこ
小6リクエスト:とりのからあげ										
21	きん	むぎごはん	牛乳	とりのからあげ (小2中3) じゃがいものみそしる はくさいとツナのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ あぶらあげ ツナ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう あぶら じゃがいも ごま	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ はくさい コーン	726 912	27.0 33.6	いりこ

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。
※1 栄養量は上から鮭のちゃんちゃん焼きをセレクトした場合の小学校、オムレツをセレクトした場合の小学校、鮭のちゃんちゃん焼きをセレクトした場合の中学校、オムレツをセレクトした場合の中学校の順で表示しています。

今月のめあて

いちねんかん しょくじ
一年間の食事をふいかえろう

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子が見えかけます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めたリクエスト給食を提供しますので、楽しみにしてください。

今月の苓北産

だいこん

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!