

日	曜日	献立		3つの食品群				「エネルギー」	たんぱく質	しじみ	えんぶん	
		しゅじょく	のみもの	おかず (しゅさい・ふくさい)	きいろ	あか	みどり					
					ちから・たいおんに なるもの	からだを つくるもの	からだのちようしをよくするもの					
					りんごやさい 緑黄色野菜	そのたの野菜果物						
3	月	ひなまつり揚げパン	牛乳	すだめ汁 おんやさい 温野菜サラダ ひなあられ	パン グラニューとう ミルメーク だいすゆ じゃがいも ドレッシング ひなあられ	ぎゅうにゅう かまぼこ こうりどうふ きなこ	ほうれんそう かぼちゃ にんじん	ほししいたけ	658	22.5	26.5	3.2
4	火	ごはん	牛乳	やさい 野菜と厚揚げのそぼろに ごまマヨネーズ和え	ごはん さといも こんにやく さとう すりごま かたくりこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かまぼこ	にんじん	だいこん えだまめ キャベツ コーン	602	21.0	20.3	1.6
5	水	スパゲッティナポリタン あずきロール	(ジュリア)	コールスローサラダ	パン スパゲッティ オリーブゆ サラダ さとう	ジョア とりにく	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	675	20.9	17.8	2.6
6	木	はつが げんまい 発芽玄米入りごはん	牛乳	チキンカレー 6年生リクエスト ★フルーツポンチ わんせい (6年生のみシュワシュワ)	ごはん じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もも パインアップル	675	21.1	16.5	2.1
7	金	とりめし (麦ごはん)	牛乳	けんちん汁 くきわかめサラダ	ごはん さとう さといも こんにやく ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう ちくわ とつふ ツナ くきわかめ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	613	24.7	17.3	3.4
10	月	コッペパン	(フルネ)	パンネのクリーム煮 グリーンサラダ	パンネ バター パスタ さとう オリーブゆ	ジョア とりにく ぎゅうにゅう クリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	602	24.8	14.2	2.7
11	火	ごはん	牛乳	しろみぎかな 白身魚のフライ わかめの香味スープ タルタルソース	ごはん だいすゆ ごま さとう ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ わかめ たまご	にら	もやし たまねぎ ねぎ	595	20.5	23.8	2.0
12	水	ながき 長崎チャンポン	牛乳	ぎょうざ ナムル	めん ごま かたくりこ サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく なんと さつまあげ ぎゅうにゅう ぎょうざ	にんじん ほうれんそう	はくさい もやし きゅうり	494	25.9	16.7	3.6
13	木	ごはん	牛乳	すぶた 酢豚(ミートボール) かんこくふう 韓国風のりサラダ	ごはん サラダあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ミートボール ちくわ わかめ	にんじん ピーマン	しょうが もやし たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	541	22.0	16.5	1.7
14	金	えだまめごはん	牛乳	とんじり 豚汁 はるさめサラダ	ごはん さとう ごまあぶら ごま はるさめ じゃがいも こんにやく サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とつふ	にんじん	えだまめ しょうが だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	548	21.8	16.2	2.7
17	月	ロールパン	(フレンチ)	もり 森と海のクリームスパゲッティ アーモンドサラダ	パン バター スパゲッティ オリーブゆ パスタ さとう アーモンド サラダあぶら	ジョア いか ほたて ぎゅうにゅう クリーム	にんじん	ほんしめじ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり	619	21.7	20.1	2.6
18	火	ごはん	牛乳	ぶたどん 豚丼の具 おおか和え	ごはん しらたき さとう	ぶたにく なんと ぎゅうにゅう いとけすり	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	553	23.3	14.5	1.8
19	水	カレー焼きそば 背割りパン	牛乳	ツナサラダ	パン めん サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	525	23.8	18.9	2.4
20	木	しゅんぶん ひ 春分の日										
21	金	6年生小学校での 最後の給食 ごはん	牛乳	やさいコロッケ ABCマカロニスープ カラフルサラダ (6年生のみエビフライ・デザート)	ごはん さとう コロッケ だいすゆ じゃがいも マカロニ サラダあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	604	18.0	19.2	2.2
24	月	そつぎょうしき 卒業式										
25	火	いに入り乗飯	牛乳	にくじゃが ひじきサラダ	ごはん さとう じゃがいも しらたき サラダあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	662	24.9	23.4	2.8

卒業生の皆さんへ
す。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。
す。今食べている食事は、「未来の自分」をつくる
す。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
す。が、迷ったときには、ぜひ給食を思い出して
す。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!

- ・太字で書かれた食材は安中市で採れた食材です。
- ・給食費口座引き落とし日は、3月25日(火)で

平均

602	22.6	18.8	2.5
-----	------	------	-----

★毎月19日は「家族でいただきますの日」豊かな心を育み伝える場である「家族の食卓」の役割について改めて考えてみましょう。

基準値

650	32.0 ~ 21.0	18.0 ~ 21.0	2.0
-----	-------------------	-------------------	-----

・太字で★印のある献立は6年生のリクエストメニューになります