

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものとなる (あかのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)				
8	水	コ	くろざとうしよくパン しろいんげんまめのトマトスープ とりにくのマッシュポテトやき にんじんサラダ	コーヒーマルク、レンズまめ しろいんげんまめ、ウインナー とりにく、チーズ、まぐろフレーク	にんにく、セロリー、たまねぎ トマトパセリ、にんじん、キャベツ きゅうり	くろざとうパン、あぶらさとう じゃがいも、さとう ノンエッグマヨネーズ	625	30.3	とおか きん はなみ <b>10日(金)【花見】</b> お花見は、主に桜の花を眺めて楽し み、春の訪れや豊作を祝う日本の 風習です。給食では、お花見にちな んでちらし寿司と、桜の形のかまぼ こが入ったすまし汁を 	
9	木	○	ごはん にくどうふ じゃこサラダ きよみオレンジ★	ぎゅうにゅう、ぶたにく やきどうふ、ちりめんじゃこ あぶらあげ	しょうが、たまねぎ、しらたき ほししいたけ、グリーンピース にんじん、だいこん、こまつな きよみオレンジ	こめ、あぶら、さとう	593	24.7	こめ、あぶら、さとう、ごま でんぶん	
10	金	○	ちらしずし(えび) さくらのすまし汁 さばのごまだれがけ はくさいとえのきのおひたし (いとけずりぶし)	とりにく、あぶらあげ、えび ぎゅうにゅう、とうふ、かまぼこ さば、かつおぶし	にんじん、ほししいたけ、えだまめ だいこん、こまつな、みつば しょうが、はくさい、えのきたけ	こめ、あぶら、さとう、ごま でんぶん	594	28.3	こめ、あぶら、さとう、ごま でんぶん	
13	月	○	ごはん あつあげとうずらたまごのちゅうかに はるさめのちゅうかサラダ みしょうかん★	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、いか、なまあげ	しょうが、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、きくらげ、きゅうり みしょうかん	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、はるさめ、さとう	611	26.9	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、はるさめ、さとう	
14	火	○	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる コロコロさめのチリソース ぶたにくとひじきのたまごいため	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ、わかめ もろかき、ぶたにく、だいず ひじき、たまご	だいこん、ながねぎ、しょうが にんにく、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、こまつな	こめ、あぶら、でんぶん、さとう ごまあぶら	620	28.5	こめ、あぶら、でんぶん、さとう ごまあぶら	
15	水	◆	コッペパン ABCやさいスープ とうふハンバーグイタリアン ソース カラフルサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく とうふ、たまご、チーズ	セロリー、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、はくさい、にんにく トマト、だいこん、コーン、きゅうり	コッペパン、じゃがいも マカロニ、パンこ、あぶら でんぶん、さとう、オリーブあぶら	586	28.0	こめ、あぶら、でんぶん、さとう、オリーブあぶら	
16	木	○	せきはん さわにわん とりにくのからあげ たけのことさきのいために	あずき、ぎゅうにゅう、ぶたにく なると、とりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、えのきたけ こまつな、しょうが、にんにく たけのこと、さき	こめ、もちごめ、あぶら、ごま でんぶん、さとう	600	29.0	こめ、もちごめ、あぶら、ごま でんぶん、さとう	
17	金	○	カレーライス キャベツとコーンのサラダ おいわいデザート(いちごのジュレ)★	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、コーン キャベツ	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、こむぎ、こ、さとう おいわいデザート(いちごのジュ レ)	630	19.8	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、こむぎ、こ、さとう おいわいデザート(いちごのジュ レ)	
20	月	◆	しょうゆめし(えひめけんのりょうり) (きざみのり) はるやしのみそしる じゃこてんかつ(えひめけんのりょうり) きよみオレンジ★	とりにく、たまごのり ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ じゃこてん	にんじん、ごぼう、ほししいたけ さんさいたまねぎ、はるキャベツ さやいんげん、きよみオレンジ	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、こむぎ、パンこ	607	26.6	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、こむぎ、パンこ	
21	火	○	ごはん にくじゃが あおのりたまごやき★ ごまあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご あおのり	しょうが、たまねぎ、にんじん しらたき、さやいんげん、もやし こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、ごま	587	24.0	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、ごま	
22	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ いちごヨーグルト★	ぶたにく、だいず、チーズ ぎゅうにゅう、ヨーグルト(いちご)	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、トマト きゅうり	スパゲッティ、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	638	25.2	スパゲッティ、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
23	木	○	ごはん けんちんじる かつおのあまずあん はくさいとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう、なまあげ、かつお かいそうミックス	ごぼう、にんにく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ながねぎ しょうが、はくさい	こめ、あぶら、ごまあぶら じゃがいも、でんぶん、さとう	590	25.9	こめ、あぶら、ごまあぶら じゃがいも、でんぶん、さとう	
24	金	ヨ	コーンピラフ じゃがいもとこまつなのミルクスープ タンドリーフィッシュ チンゲンサイとハムのサラダ	のむヨーグルト、ぶたにく ぎゅうにゅう、スキムミルク さわら、ヨーグルト、ハム	たまねぎ、コーン、パセリ にんにく、にんじん、エリンギ こまつな、もやし、チンゲンサイ	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、こめ こ、さとう、ごまあぶら	594	26.9	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、こめ こ、さとう、ごまあぶら	
27	月	○	たけのごぼはん かきたまじる きびなごのからあげ しんじゃがもものうまに	とりにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう、とうふ、たまご わかめ、きびなご、ぶたにく だいず、さつまあげ	たけのこと、こまつな、しょうが にんじん、たまねぎ、えだまめ	こめ、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう	594	30.7	こめ、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう	
28	火	○	ごはん ちゅうか、ふうもずくスープ スタミナいため フルーツしらたま	ぎゅうにゅう、とうふ、もずく ぶたにく	たけのこと、もやし、チンゲンサイ しょうが、にんにく、ながねぎ たまねぎ、にんじん、キャベツ えのきたけ、りんご、にら パインアップル、もも	こめ、あぶら、でんぶん、ごま しらたまもち、さとう	598	23.9	こめ、あぶら、でんぶん、ごま しらたまもち、さとう	
30	木	○	ピピンパ ワンタンスープ はちみつレモンゼリー★	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう だいず	にんにく、しょうが、もやし こまつな、にんじん、たけのこと ほししいたけ、はくさい、ながねぎ	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら さとう、ワンタンのかわ はちみつレモンゼリー	639	22.3	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら さとう、ワンタンのかわ はちみつレモンゼリー	
給食回数							16	回		
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	650	26.8	

◎給食の実施日は学校によって異なります。★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。  
◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。  
◎牛乳欄の「コ」はコーヒーマルク、「ヨ」は飲むヨーグルト(180ml)です。

**給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。**

髪の毛が出ていませんか？

マスクから鼻と口が出ていませんか？

給食着は清潔ですか？

爪は短く切っていますか？

手をきれいに洗いましたか？

体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片づけ、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。



**「おせん」正しい置き方をしていますか？**



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。