



日	曜日	こんだてめい	おもなしよくひんとはたらき			3・4年の栄養価	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをとのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	火	ごはん 牛乳 ツナそば 健康トライアングルの日☆目に良いメニュー にんじんとこまつなのソテー はくさいとさつまいものみそしる	ごはん さとう ごま あぶら さつまいも	牛乳 まぐろあぶらづけ とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな はくさい ねぎ ごぼう えのきたけ	606	22.2
2	水	しょくパン スライスチーズ 牛乳 スクランブルエッグ(ケチャップ) やさいサラダ コーンポタージュ	パン あぶら バター ごま さとう じゃがいも ルウ	牛乳 チーズ たまご ウィンナーソーセージ	にんじん ほうれんそう パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	666	27.8
3	木	ちらしずし 牛乳 しろはなまめのコロッケー うーめんじる いちご ひなまつりのお祝い献立	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ バター あ ぶら うーめん	牛乳 あぶらあげ のり いんげんまめ とりにく	にんじん かんぴょう ねぎ たけのこ れんこん たまねぎ だいこん ねぎ ほししいたけ しめじ いちご	630	21.6
4	金	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー ひじきサラダ ★てづくりチーズケーキタルト ★6年2組リクエスト	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごま こめこ バター こむぎこ ルウ	牛乳 ぶたにく スキムミルク チーズ たまご ヨーグルト ひじき	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ セロリー とうもろこし レモン	710	22.6
7	月	ツイストパン 牛乳 みそラーメン ししゃもフライ(ソース) ぶんたん	パン さとう ちゅうかめん あぶら パンこ こむぎこ	牛乳 ぶたにく わかめ ししゃも	にんじん なら もやし メンマ にんにく たまねぎ キャベツ ぶんたん	620	22.7
8	火	ごはん 牛乳 こうやどうふのあげに ごまあえ たまごどわかめのスープ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま	牛乳 こうやどうふ わかめ ぶたにく たまご とうふ	にんじん ほうれんそう ねぎ えだまめ もやし しょうが たまねぎ ほししいたけ	633	23.8
9	水	ソフトパン 牛乳 クラムチャウダー チップスサラダ はるか	パン じゃがいも あぶら さとう ポテトチップス ルウ	牛乳 あさり ベーコン チーズ	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし マツシュルーム はるか	632	22.4
10	木	チャーハン 牛乳 はっぼうさい やきぎょうざ ★6年生が考えた献立	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ	牛乳 ハム ぶたにく いか うずらたまご とりにく	にんじん チンゲンサイ ねぎ たけのこ もやし はくさい キャベツ なら にんにく しょうが ほししいたけ	612	24.6
11	金	ごはん 牛乳 ぎんざけのしおやき すきこんぶのもの あぶらふのみそしる ふるさと宮城の味	こめ あぶら さとう あぶらふ じゃがいも	牛乳 ぎんざけ すきこんぶ ぶたにく さつまあげ とうふ こうやどうふ	にんじん ゆきな たまねぎ だいずもやし えのきたけ	663	27.8
14	月	こめこパン 牛乳 にくみそやきそば わかめのごまざあえ ヨーグルト	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま こめこ	牛乳 だいず ぶたにく わかめ ヨーグルト	にんじん なら たけのこ たまねぎ にんにく しょうが もやし とうもろこし ほししいたけ	653	28.1
15	火	むぎごはん 牛乳 ポークカレー ひとしおキャベツ	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも ごま ルウ	牛乳 ぶたにく チーズ	にんじん グリンピース にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	618	22.3
16	水	おせきはん(ごましお) 牛乳 とりにくのレモンふうみ しらたまいりひきなじる 6年生卒業お祝いメニュー	こめ もちごめ しらたまもち あぶら ごま でんぶん さとう	牛乳 あずき こうやどうふ とりにく なた	にんじん せり だいこん ごぼう はくさい ほししいたけ レモン	621	25.0

※ 3・4年生1回あたりの学校給食摂取基準：エネルギー 650 kcal たんぱく質：21.1～32.5g

※ 牛乳は毎日つきます。はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。

※ 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。

★4日の「チーズケーキタルト」は、2月に行われた「お皿キラキラキャンペーン」で、「リクエストメニュー」の権利を勝ち取った6年2組のリクエストです。  
★2日と10日は、6年生が家庭科の授業で考えた献立です。

<今月の目標>

給食時間の過ごし方の反省をしましょう。できているものには○をつけましょう。

給食当番の仕事はきちんとできましたか。

給食前と後の手洗いはきちんとできましたか。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがきちんとできましたか。

食品や料理名をおぼえることができましたか。

好き嫌い、食わず嫌いは減りましたか。

よくかんで食べることができましたか。

食事のマナーを守り、みんな楽しく食べることができましたか。

できていなかったところは新しい学年ので目標にしましょう。

