

日	曜	 献立名	おもなざいりょう						えいりょうりょう				
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1種†	たんばく質	脂質	塩分	
			血・筋肉・骨になる食品	牛乳	からだのちようしをととのえる食品	牛乳	1種†-のもとになる食品	2種					3種
1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)				
2	月	ごはん 牛乳 きんめだいのしおこうじやき ごぼうサラダ かきたま汁 ひななられ ひなまつり献立	きんめだいのしおこうじやき	牛乳	にんじん	ごぼう	キャベツ	ごはん	ノイック マヨネーズ	652	30.1	21.1	2.0
3	火	きなご揚げパン(中学校) ココアパン(小学校) 牛乳 フレンチサラダ ミネストローネ もものコンポート	きなご	牛乳	にんじん	キャベツ	パン	油		612	21.7	19.9	2.4
4	水	ごはん 牛乳 銀だらのてりやき ポンすあえ ようふうおでん	銀だらのてりやき	牛乳	にんじん	はくさい	ごはん	油		649	24.9	24.2	2.5
5	木	はちみつバターパン 牛乳 チキンナゲット(小2・中3) ツナマヨサラダ ミルクスープ	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ	パン	ノイック マヨネーズ		675	25.2	31.5	2.9
6	金	ごはん 牛乳 はるまき キャベツのみそいため キムチスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ	ごはん	ごま油		641	23.4	22.4	2.9
9	月	ごはん(小) せきはん・ごましお(中) 牛乳 エビフライ(小1・中2) ソース うどのきんぴら ゆばのすまし汁 お祝いクレープ(中) 中学校卒業 お祝い献立	えび	牛乳	にんじん	うど	ごはん(小)	ごま油		615	24.3	18.5	2.5
10	火	コッペパン 牛乳 チョコ大豆 肉だんご(小2・中3) チキンサラダ ABCスープ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン	トリックアップ		666	25.9	28.0	2.6
11	水	ごはん 牛乳 とりそぼろどんぐり のりあえ スタミナみそ汁	とり肉	牛乳	にんじん	グリーンピース	ごはん	ごま油		650	31.0	22.9	2.3
12	木	フィッシュバーガー (まるパン 白身魚フライ ソース) 牛乳 キャベツとにんじんのラペ トマトスープ	たら	牛乳	にんじん	キャベツ	パン	油		666	27.3	24.9	2.9
13	金	ごはん 牛乳 ポークカレー かいそうサラダ ミルクプリン	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	ごはん	油		704	20.7	22.2	3.0
16	月	ごはん 牛乳 ハンバーグてりやき ひろしまなあえ まきがりすいとん汁	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	ごはん	ごま油		690	25.5	19.8	2.8
17	火	いちごクリームサンド (コッペパン いちごクリーム) 牛乳 ポークチャップ ポトフふうスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン	ノイック マヨネーズ		635	25.7	23.0	2.6
18	水	せきはん・ごましお(小) ごはん(中) 牛乳 とり肉のしおからあげ ごまあえ さわにわん お祝いクレープ(小) チーズ(中) 小学校卒業 お祝い献立	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	ごはん	ごま油		733	29.1	27.2	2.6
19	木	こめこパン 牛乳 さけのみそチーズやき マカロニサラダ ほうれんそうとたまごのスープ	さけ	牛乳	にんじん	キャベツ	ごめこパン	ノイック マヨネーズ		865	48.0	30.8	3.9
23	月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい(小2・中3) もやしのナムル あつあげマーボー	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	ごはん	トリックアップ		687	29.3	24.8	2.1
24	火	ツイストバターパン 牛乳 とり肉のバジルやき ジャーマンポテト コンソメジュリエンス	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン	油		656	28.8	30.7	3.0

◎ 都合により献立を変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していません。

3月は、卒業や進級にむけて、1年のまとめをする時期です。  
この1年のみなさんの食生活はどうでしたか？



えいりょうりょう  
栄養量

小学生 (中学年)	月平均	662	26.2	24.1	2.6
	基準量	650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均	840	33.5	29.2	3.2
	基準量	830	33.2	27.7	2.5