

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)	
1	金	ちらしずし メバルのあまからあげ はるのすましじる ももゼリー	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 のり メバル 豆腐 かまぼこ 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま 砂糖 水あめ	にんじん たけのこ さやいんげん 生姜 長ねぎ 小松菜 もも果汁	酢 塩 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ	636 27.8
4	月	むぎごはん じゃがいものそばろに ごまあえ	鶏肉 牛乳	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ こんにゃく 生姜 さやいんげん 小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん	570 19.7
5	火	ジャージャーめん フルーツヨーグルトあえ	豚肉 大豆 ハ丁みそ みそ ヨーグルト 牛乳	蒸し中華めん ごま油 砂糖 でん粉 油 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう 玉ねぎ たけのこ もやし みかん缶 りんご缶 もも缶	酒 しょうゆ トウモロコシ しょうゆ	624 25.8
6	水	ウインナーピラフ クリスマスフィッシュ ミニトマト 食べるヤクルト	レバー入りウインナー カジキ 牛乳 生クリーム 全粉乳 寒天 脱脂粉乳 ゼラチン	米 麦 油 小麦粉 コーンフレーク 油 砂糖 砂糖	玉ねぎ にんじん セロリ 赤ピーマン パセリ ミニトマト	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 酒 こしょう ケチャップ 中濃ソース	701 25.8
7	木	タコライス にんじんしりしり	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 ツナフレーク 鶏卵	米 麦 油 油	にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト缶 キャベツ にんじん	ぶどう酒 ケチャップ 利ハウダー ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう	630 28.5
8	金	フレンチトースト ベーコンと ほうれんそうのサラダ さくら満開いけぼんスープ (コーヒーミルク)	脱脂粉乳 牛乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉 生乳 乳製品 牛乳 コーヒー ミルク	小麦粉 マーガリン 砂糖 パター 油 砂糖 ごま 油 パスタ 砂糖	ほうれん草 キャベツ どうもろこし にんじん 玉ねぎ にんじん キャベツ	イースト 塩 酢 しょうゆ 塩 こしょう 酒 しょうゆ 塩 こしょう コーヒー	588 22.6
11	月	ごまごはん にこみハンバーグ はくさいとわかめのみそじる	豚肉 牛肉 豆腐 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 油 ごま パン粉 でん粉 砂糖	玉ねぎ 大根 白菜 長ねぎ 小松菜	塩 こしょう ツメクサ みりん しょうゆ	594 27.0
12	火	みそにこみうどん ささかまのいそべあげ いちご	鶏肉 油揚げ みそ ハ丁みそ 牛乳 ささかまぼこ 青のり	冷凍うどん 油 ごま油 でん粉 小麦粉 油	ごぼう こんにゃく 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 いちご	酒 みりん しょうゆ	552 25.6
13	水	わかめとじゃこのごはん ブリのピリからてりやき おひたし せとか	わかめ ちりめんじゃこ ブリ 牛乳	米 麦 ごま ごま油 砂糖 でん粉 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ 小松菜 もやし にんじん	酒 しょうゆ みりん ケチャップ しょうゆ みりん	554 25.9
14	木	きたかたふうしょうゆラーメン サーターアングギー	焼き豚 豚肉 なた 牛乳 鶏卵	蒸し中華めん ごま油 油 小麦粉 油 砂糖	生姜 にんにく にんじん ほうれん草 もやし どうもろこし 長ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう ベーキングパウダー	685 24.1
15	金	カツカレーライス やさしいサラダ	鶏肉 豚肉 牛乳	米 麦 油 小麦粉 パン粉 油 砂糖	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん 赤ピーマン レモン果汁	塩 こしょう カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ ケチャップ ぶどう酒 ガラムマサラ 酒 酢 しょうゆ 塩 こしょう 粒マスタード	728 25.7
18	月	はるキャベツとベーコンの わふうスパゲティ ピリからきゅうり ミネストローネ みかんゼリー	ベーコン のり 牛乳 レバー入りウインナー	スパゲティ 油 砂糖 ごま 油 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 アルファベットマカロニ 砂糖	にんにく キャベツ きゅうり にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜 トマト缶	ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酢 唐辛子 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ ぶどう酒	563 22.0
19	火	せきはん・ごましお とりにくのしおこうじやき バリバリサラダ おいわすましじる うぐいすだんご (のむヨーグルト)	小豆 鶏肉 牛乳 かまぼこ とうふ うぐいすきな粉 脱脂粉乳 全粉乳 生クリーム	米 もち米 ごま ワンタンの皮 油 砂糖 白玉団子 砂糖 砂糖 オリゴ糖	生姜 キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん 長ねぎ ほうれん草	塩 塩こうじ こしょう 酢 塩 こしょう しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 塩	613 25.9

ねんせい こんだて 6年生の献立

3月も6年生の考えた献立を各クラス1つずつ提供します。お楽しみに!
2月と3月で採用した6献立以外にも、良い献立がたくさんあって迷いました。ぜひ家で作って、実際に食べてみてほしいな、と思います。

3月 7日 「くわっちーさびら! 沖縄給食」

3月 8日 「栄養満点! フレンチトーストランチ☆」

3月 18日 「春の訪れ」

りょうりがかり こうあん 4-1料理係さん考案

そつぎょう きゅうしよく 卒業おめでとう給食

4年1組の料理係さんが、6年生の卒業をお祝いする給食を考えてくれました。春らしさを出せるように、一緒に相談しながら考えたので、みんなで6年生おめでとう、と思いながらおいしく食べましょう。

