



日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ごはん 魚のフライ ひじきのごま和え みそ汁 (キャベツ油揚げ) 3年生給食なし	○	★牛乳, ★メルルーサ, ひじき, 出し昆布, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, ★薄力粉, ★パン粉, 油, ごま, 砂糖	もやし, にんじん, 小松菜, コーン缶, 玉ねぎ, キャベツ, ねぎ	800 kcal 33.7 g 24.2 g
3月 火	ひなまつりちらし寿司 すまし汁 桃ゼリー ひなまつり献立	○	★牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ★たまご, 出し昆布, なた, 豆腐, カットわかめ, 寒天	米, 麦, 砂糖, 油 	にんじん, れんこん, かんぴょう, さやえんどう, ねぎ, 桃ジュース, もも缶	646 kcal 24.1 g 16.2 g
4月 水	みそけんちんうどん 野菜のからし和え みたらし団子	○	★牛乳, 出し昆布, 鶏肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	うどん, さといも, 砂糖, 白玉, でんぷん	にんじん, ごぼう, 大根, 干しいたけ, かぼちゃ, ねぎ, 小松菜, チンゲン菜, キャベツ, もやし, えのきたけ	654 kcal 27.3 g 13.3 g
5月 木	米粉パン ミネストローネ 手作りソーセージ サイダーポンチ	○	★牛乳, ベーコン, 豚肉, 豚ひき肉	★米粉パン, 油, ★パン粉, 砂糖, でんぷん	にんにく, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, トマト缶, もも缶, みかん缶, 洋なし缶	739 kcal 38.7 g 31.9 g
6月 金	スープカレー レモンドレッシングサラダ イチゴのアイス (卵・乳不使用) (新登場!)	○	★牛乳, 鶏肉, イチゴのアイス (卵・乳不使用)	米, 油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, かぼちゃ, さやいんげん, ぶなしめじ, 玉ねぎ, セロリー, りんご, しょうが, トマト缶, もやし, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン汁	880 kcal 29.0 g 29.8 g
9月	チャーハン (豚肉) ワカメスープ アップルパイ	○	★牛乳, 豚肉, カットわかめ, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, 油, ごま, ★冷凍パイシート, グラニュー糖	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, 万能ねぎ, 干しいたけ, りんご (皮つき, 生)	724 kcal 25.7 g 24.1 g
10月 火	ご飯 鮭のみそチーズ焼き 大学芋 けんちん汁	○	★牛乳, ★しろさけ, 白みそ, ★チーズ, 出し昆布, 鶏肉, 豆腐	米, 砂糖, さつまいも, 黒砂糖, 水あめ, ごま, 油, こんにゃく	ごぼう, にんじん, 大根, 小松菜	805 kcal 38.2 g 21.7 g
11月 水	ご飯 イカのチリソース オニオンスープ せとか	○	★牛乳, ★いか, ベーコン	米, でんぷん, 油, 砂糖, マカロニ (米粉)	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, せとか	724 kcal 27.6 g 19.2 g
12月 木	コロッセパン 野菜スープ アップルゼリー 3年生給食なし	○	★牛乳, 豚ひき肉, ベーコン, アップルゼリー	★丸パン, 油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 薄力粉, パン粉, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, コーン缶, 小松菜	725 kcal 23.1 g 24.0 g
13月 金	ツナおろしスパゲッティ 枝豆入り海藻サラダ ベークドチーズケーキ	○	★牛乳, ツナ, 刻みのり, 海藻サラダミックス, ★クリームチーズ, ★生クリーム, ★たまご	★スパゲッティ, 油, 砂糖, ごま, ★薄力粉	大根, にんじん, もやし, キャベツ, えだまめ, レモン汁	857 kcal 32.1 g 40.9 g
16月	きなこ揚げパン ポトフ ほうれん草とベーコンのサラダ	○	★牛乳, きな粉, 豚肉, ウィンナー, ベーコン	砂糖, 油, じゃがいも, ごま	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ブロッコリー, ほうれん草, もやし	635 kcal 23.6 g 28.9 g
17月 火	オレンジジュース リンゴジュース ぶどうジュース ジャージャー麺 オニオンドレッシングサラダ 卒業お祝いクレープ (卵・乳・小麦不使用) 卒業祝い献立	×	豚ひき肉, 大豆, 赤みそ	★中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, 卒業お祝いクレープ (卵・乳不使用)	みかんジュース, りんごジュース, ぶどうジュース, しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, たけのこ, ねぎ, キャベツ, きゅうり, 小松菜	919 kcal 26.9 g 16.8 g
18月 水	赤飯 鶏肉の唐揚げ 豚汁 学給だいふく (卵・乳不使用) (新登場! いちご味) 	○	★牛乳, ささげ (乾), 鶏肉, 出し昆布, 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, もち米, 黒いりごま, 油, でんぷん, こんにゃく, 学給だいふく (卵・乳不使用)	しょうが, ごぼう, にんじん, 大根, ねぎ, 小松菜	927 kcal 32.3 g 26.8 g
23月	カレーライス チーズ入りサラダ 清見オレンジ	○	★牛乳, 豚肉, ★サラダチーズ	米, 油, 薄力粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶, キャベツ, きゅうり, 清見オレンジ	809 kcal 26.7 g 28.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています



3年生の皆さん、3年間の給食はいかがでしたか? どれもこれも思い出に残る献立ばかりですね。

連日の争奪戦、モリモリ山盛りご飯など、あげればきりが無い程、毎日がドラマです。仲間と過ごす楽しい給食時間も、あと少しで終わります。一日一日をかみしめながら、思う存分満喫してくださいね。

<今年度を振り返って>

1年生の皆さん、秋頃から急に食欲が増し、食べる食べる。食缶が空っぽの日も多く、食に対する「愛」や成長を感じました。中学校の「辛さ」にも慣れましたね!(^^)! 今後も楽しみです♥

2年生の皆さん、その食欲に、日々驚かされています。1年を通して、学年で完食する日も多く、食に対する「愛」を感じました。おそらく、一日の中で、給食時間が一番賑やかなのでは? と思っています(^o^) 今後も楽しみです♥

新学期も、ワクワクするような献立が登場しますので、お楽しみに♪