



あか ち にく ちやく にく となる
みどり からだ ちようし ととの 体の調子を整える
き ねつ ちから もと 熱や力の元になる

めあて

ねんかん ほんせい 1年間の反省をしよう

卒業・進級 おめでとございます。



	すいようび	もくようび	きんようび
こんだて	1 はるさめサラダ ぎょうざ (小2中3)	2 おかかあえ さくらしゅうまい (幼1 小中2)	3 こんにやくおかかに さわらの春香づけ
赤	牛乳、ぎょうざ、とりにく、ハム	牛乳、あぶらあげ、たまご、なると、とりにく、かつおぶし、おさかなめん、ぶたにく	牛乳、みそ、とりにく、さつまあげ、かつおぶし、さわら
緑	ごぼう、にんじん、れんこん、こんにやく、たけのこ、しいたけ、きゅうり、もやし	にんじん、えだまめ、しいたけ、かんぴょう、たまねぎ、ちんげんさい、キャベツ、ねぎ	もやし、はくさい、えのきたけ、にんじん、さやいんげん、こんにやく
黄	こめ、ごまあぶら、さとう	こめ、さとう、ひなあれ、こむぎこ	こめ、さとう
小	Kcal 613 P 17.6 F 14.4 Ca 270 塩分 1.5	Kcal 723 P 21.3 F 13.0 Ca 310 塩分 2.0	Kcal 602 P 27.2 F 15.5 Ca 283 塩分 2.2
中	Kcal 714 P 21.2 F 17.2 Ca 285 塩分 2.2	Kcal 839 P 24.1 F 13.9 Ca 326 塩分 2.6	Kcal 711 P 31.3 F 17.1 Ca 290 塩分 3.1
休食校	幼稚園	幼稚園	醸芳小 中3

	げつようび	かようび	幼稚園	中学校	
こんだて	6 だいこんサラダ とうふナゲット (幼小2・中3)	7 かいそうサラダ いちご (幼小2 中3)	8 ブロッコリーサラダ もちいなり	9 おひたし とりにくレモンしょうゆがけ (幼小1 中2)	10 きんぴらごぼう ハンバーグソースかけ
赤	牛乳、とりにく、なまクリーム、とうふナゲット	牛乳、ぶたにく、かいそう	牛乳、とりにく、なると かまぼこ 油あげ	牛乳、とりにく、とうふ、なると、わかめ	牛乳、ハンバーグ、とうふ、あぶらあげ さつまあげ、とりにく
緑	たまねぎ、にんじん、しめじ、だいこん、もやし、パセリ	玉ねぎ、人参、枝豆、グリーンピース、にんにく、しょうが、キャベツ、こんにやく	だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ、ごぼう、ブロッコリー、キャベツ	レモン、にんじん、しいたけ、ねぎ ほうれんそう、もやし	こまつな、ねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ
黄	こむぎこ、さとう、さつまいも、ルウ	こめ、むぎ、じゃがいも、カレールウ	ソフトめん もちいなり	かたくりこ、さとう、あぶら、クレープ、こめ	こめ、ごま、さとう
小	Kcal 631 P 27.3 F 19.3 Ca 332 塩分 2.2	Kcal 626 P 19.6 F 16.2 Ca 291 塩分 1.7	Kcal 600 P 27.6 F 15.5 Ca 314 塩分 2.5	Kcal 707 P 24.3 F 26.0 Ca 368 塩分 1.6	Kcal 673 P 27.6 F 22.4 Ca 89.7 塩分 2.4
中	Kcal 752 P 33.0 F 22.4 Ca 356 塩分 2.8	Kcal 739 P 22.3 F 17.9 Ca 302 塩分 2.0	Kcal 766 P 33.7 F 17.0 Ca 328 塩分 2.9	Kcal 833 P 28.1 F 29.6 Ca 396 塩分 1.9	
休食校	中3	中3	幼稚園	中学校	
こんだて	13 はなやさいサラダ チリコンカン	14 ナムル ピピンバ	15 こまつなの あえもの	16 こんぶのもの とりにくチリソース	17 いろどりあえ さばのたつたあげ
赤	牛乳、ベーコン、ぶたにく、まめ	牛乳、ぶたにく、くきわかめ、とりにく、とうふ	牛乳、なつとう、ぶたにく、なまあげ みそ、ハム	牛乳、とりにく、あぶらあげ、みそ、こんぶ、ちくわ	牛乳、さば、あぶらあげ、たまご
緑	たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、枝豆、ブロッコリー、キャベツ カリフラワー	玉ねぎ、ピーマン、人参、いんげん、にんにく、ねぎ、椎茸、ぜんまい、ほうれん草、もやし	たまねぎ、ピーマン、にんじん、もやし、とうもろこし、こまつな	ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、いんげん、こんにやく	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、こんにやく、はくさい、もやし、ほうれんそう
黄	こむぎこ、さとう、じゃがいも、あぶら	こめ、さとう、ごまあぶら、ドレッシング	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう	米、さとう、ごま油、じゃがいも	こめ、さとう、さいいも
小	Kcal 601 P 26.2 F 24.0 Ca 317 塩分 2.2	Kcal 605 P 25.6 F 19.3 Ca 113 塩分 2.2	Kcal 647 P 27.5 F 20.4 Ca 386 塩分 1.4	Kcal 610 P 28.1 F 16.5 Ca 303 塩分 1.4	Kcal 655 P 21.8 F 25.0 Ca 298 塩分 1.4
中	Kcal 808 P 30.8 F 22.8 Ca 429 塩分 2.3	Kcal 716 P 29.5 F 21.6 Ca 301 塩分 3.0	Kcal 770 P 32.4 F 23.2 Ca 420 塩分 1.9	Kcal 722 P 32.6 F 18.5 Ca 315 塩分 2.4	Kcal 776 P 25.3 F 28.4 Ca 310 塩分 1.8
休食校	中学校	中3	幼稚園 中3	中3	幼稚園 中3
こんだて	20 コーンと えだまめの サラダ	21 春分の日	22 ちんげんさいあえもの からあげ (中3)	2日(木) ひな祭りを祝ってひなあられがつけます。 9日(木) 卒業・進級お祝い献立	
赤	牛乳、ベーコン、えびかまぼこ、ほたてなまクリーム		牛乳、とりにく、ぶたにく、みそ、かまぼこ		
緑	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、もやし、ブロッコリー、コーン、えだまめ、きゅうり		にんじん、はくさい、もやし、ピーマン、コーン、たけのこ、ちんげんさい、しょうが		
黄	小麦粉、オリブ油、スパゲッティ、バター、ルウ		ソフトめん、あぶら		
小	Kcal 667 P 25.7 F 19.8 Ca 399 塩分 1.9		Kcal 790 P 32.7 F 16.1 Ca 326 塩分 3.2		
中	Kcal 808 P 30.8 F 22.8 Ca 429 塩分 2.3				
休食校	幼稚園 中3 醸芳小 睦合小 伊達崎小		幼稚園 小学校 中3		

給食の時間をふいかえろう。できたものには、□に✓を入れましょう。

協力して給食の準備をすることができた。



感謝の気持ちを持って食べるすることができた。



嫌いな食べ物でも一口でも食べる事ができた。



略	3月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	639(650)	770(830)
P	たんぱく質 (g)	25(21~32)	29.2(27~40)
-	炭水化物 (g)	89	112.6
F	脂質 (g)	19.9(14~21)	22(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	335	338
塩分	食塩相当量(g)	2.0(2.0)	2.5(2.5)

★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ★給食内容等について質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。