

日 曜	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	さかなのひ	使用する食品名						栄養価 前期課程
					(赤) おもに体をつくるものになる おもにたんぱく質 1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	(青) おもに無機質 2群 牛乳・小魚・海藻	(緑) おもに体の調子を整えるものになる おもにカロテン 3群 緑黄色野菜	(黄) おもにエネルギーのものになる おもにビタミンC 4群 その他の野菜・きのこ・果物	(紫) おもに炭水化物 5群 穀類・いも類・砂糖	(茶) おもに脂質 6群 油脂・種実	
7 火	始業式										
8 水	入学式										
9 木	ごはん ぎゅうにゅう めばるの たつたあげ こんぶあえ もやしたっぷり ごまみそしる	おさら おさら おわん		魚	牛乳 塩昆布 小松菜・にんじん にんじん キャベツ・きゅうり もやし・大根 ごま油・ごま	米 油 塩					613 27.3 1.6
10 金	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ(2こ) ふたにくの オイスターソースいため コーンとたまごのスープ	おさら おさら おわん		豚肉	牛乳 ぎょうざ 豚肉 にんじん・ピーマン しょうが・にんにく・玉ねぎ キャベツ 糸かまぼこ・鶏卵 にんじん・小松菜 玉ねぎ・クリームコーン・とうもろこし でんぷん	米 砂糖・でんぷん 油 オイスターソース・酒 しょうゆ 中華だし・塩・こしょう				650 26.1 1.5	
13 月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ チンゲンサイの すじょうゆあえ にくじゃが	おさら おさら おわん		豚肉	牛乳 ししゃもフライ チンゲンサイ・にんじん にんじん キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・枝豆・しょうが じゃがいも こんにゃく・砂糖	米 油 酢・しょうゆ しょうゆ・みりん				653 25.3 1.9	
14 火	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう アスパラガスの クリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	おわん おさら おさら		鶏肉	牛乳 牛乳・チーズ にんじん アスパラガス 小松菜・にんじん キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	米 砂糖 油 コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・みりん				609 28.7 1.9	
15 水	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 バンサンスー はるキャベツの ジェノベーゼスパゲッティ	おわん おさら おわん		豆腐	牛乳 にんじん・にら 大根・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく ハム にんじん キャベツ・きゅうり 春雨・砂糖 油・ごま油 酢・しょうゆ・からし	米 砂糖・でんぷん 油 豆板醤・甜麺醤・しょうゆ コンソメ・こしょう・ワイン				634 25.2 1.9	
16 木	ごはん ぎゅうにゅう コロツケ ブロッコリーとコーンのサラダ	おさら おさら おさら		鶏肉	牛乳 ブロッコリー 小松菜・にんじん とうもろこし	米 砂糖 油 酢・塩・こしょう				607 24.6 2.2	
17 金	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー カリカリ だいずサラダ	おわん おさら		鶏肉	牛乳 にんじん・トマト 小松菜・にんじん 玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ	米 油 カレールー・ソース 酢・塩・こしょう				619 25.7 1.9	
20 月	授業参観〔4月18日(土)〕振替休業日										
21 火	はちみつパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ かんていり ヘルシーサラダ	おわん おさら		豚肉	牛乳 大豆 にんじん・トマト にんにく・玉ねぎ じゃがいも 砂糖 油 ワイン・ケチャップ こしょう・ソース・コンソメ 酢・しょうゆ・こしょう					602 27.9 2.2	
22 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくの からあげ ひじきの いために じゃがいもの みそしる	おさら おさら おわん		鶏肉	牛乳 さつまいも揚げ ひじき にんじん 小松菜 玉ねぎ・えのきたけ	米 油 しょうゆ・酒 みりん・しょうゆ				627 28.0 2.0	
23 木	ハニートースト ぎゅうにゅう にくだんごと マカロニのトマトに ヨーグルト	ふくろ おわん		肉だんご	牛乳 にんじん・トマト ブロッコリー 玉ねぎ・キャベツ	米 砂糖 油 ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう				630 26.2 1.9	
24 金	たけのこごはん ぎゅうにゅう かつおメンチ ごまあえ	おわん おさら おさら		鶏肉	牛乳 にんじん 小松菜 キャベツ・もやし	米・砂糖 油 ごま しょうゆ				607 25.7 1.8	
27 月	きりぼしだいこんいりピ ンパ (にくいため) (ナムル) ぎゅうにゅう わかめスープ くらパン	おさら おさら おわん		豚肉	牛乳 小松菜・にんじん もやし ベーコン・豆腐 わかめ にんじん キャベツ・えのきたけ・長ねぎ 春雨 ごま油 中華だし・塩・こしょう	米 砂糖 油 ごま・ごま油 甜麺醤・豆板醤・しょうゆ しょうゆ				613 27.6 2.0	
28 火	きゅうにゅう あじフライ カレードレッシングサラダ まめと ポテトのスープ	おさら おさら おわん		鶏肉	牛乳 ハム チンゲンサイ・にんじん にんじん・小松菜 玉ねぎ	米 砂糖 油 酢・カレー粉・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう				622 29.1 2.0	
30 木	ごはん ぎゅうにゅう さわらの しおこうじやき いそがあえ はるの すましじる おいおい クレープ	おさら おさら おわん		鶏肉	牛乳 焼きのり 小松菜・にんじん にんじん・チンゲンサイ えのきたけ・長ねぎ・しいたけ	米 油 しょうゆ しょうゆ・塩・酒				661 29.1 1.7	

※お知らせ※

- 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。
- ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉アレルギー対応品を使用しています。
- 原料配合表の確認が必要な食品には△マークをつけています。
- 地元産の食品は太字にしています。
- おはし、スプーン、フォークは学校で提供します。必要があれば、ご家庭から持参することも可能です。
- 給食当番の際には、必ずマスクと白衣を持参して着用してください。
- 記載栄養価は3・4年生の値です。4段階【1・2年生、3・4年生、5・6年生、7～9年生・職員】に分けて提供していま



地元産 米(コシヒカリ)



しょうゆ(馬渡:黒澤 仁一さん)



小松菜(那珂市本米崎:大部 正美さん)

