

日 曜	献立名	盛り付け	使う物	魚の日	使用する食品名						調味料他	栄養価 後期課程
					(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのものになる			
					おもにたんぱく質 1群	おもに無機質 2群	おもにカロテン 3群	おもにビタミンC 4群	おもに炭水化物 5群	おもに脂質 6群		
7 火	<b>始業式</b>											
8 水	<b>入学式</b>											
9 木	ごはん 牛乳 めばるの竜田揚げ 昆布あえ もやしたっぷりごまみそ汁	お皿 お皿 おわん		魚の日	牛乳 めばるの竜田揚げ 豚肉・豆腐 油揚げ・みそ	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	米 油 ごま油・ごま				803 33.4 1.8
10 金	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(2個) 豚肉のオイスターソース炒め コーンと卵のスープ	お皿 お皿 おわん			牛乳 ぎょうざ 豚肉 糸かまぼこ・鶏卵	にんじん・ピーマン にんじん・小松菜	しょうが・にんにく・玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ・クリームコーン・とうもろこし	砂糖・でんぷん 油 でんぷん		オイスターソース・酒 しょうゆ 中華だし・塩・こしょう	849 31.7 1.8	
13 月	ごはん 牛乳 ししゃもフライ チンゲンサイの酢じょうゆあえ 肉じゃが	お皿 お皿 おわん			牛乳 ししゃもフライ 豚肉・高野豆腐	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	砂糖 油 じゃがいも こんにゃく・砂糖		酢・しょうゆ しょうゆ・みりん	831 29.9 2.2	
14 火	コッペパン チョコクリーム 牛乳 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	お皿 お皿 おわん お皿			牛乳 鶏肉 白いんげん豆 まぐろ油漬	にんじん アスパラガス 小松菜・にんじん	玉ねぎ・エリンギ・クリームコーン キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	じゃがいも 小麦粉 油	油・バター	コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・みりん	788 35.7 2.5	
15 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー 春キャベツの ジェノベーゼスパゲッティ	お皿 お皿 おわん おわん			牛乳 豆腐・豚肉 大豆・みそ ハム	にんじん・にら にんじん	大根・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	米 砂糖・でんぷん 春雨・砂糖	油 油・ごま油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ 酢・しょうゆ・からし コンソメ・こしょう・ワイン	815 30.3 2.2	
16 木	牛乳 コロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ	お皿 お皿 お皿			牛乳 鶏肉 ブロッコリー 小松菜・にんじん		とうもろこし	◇野菜コロッケ 砂糖 油	油	酢・塩・こしょう	816 31.2 2.7	
17 金	ごはん 牛乳 チキンカレー カリカリ大豆サラダ	お皿 お皿 お皿			牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬	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	じゃがいも 油 油		カレールー・ソース 酢・塩・こしょう	804 31.5 2.2	
20 月	<b>授業参観〔4月18日(土)〕振替休業日</b>											
21 火	はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ 寒天入りヘルシーサラダ	お皿 お皿 お皿			牛乳 豚肉・大豆 まぐろ油漬	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	にんにく・玉ねぎ キャベツ	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	796 34.9 2.8	
22 水	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	お皿 お皿 おわん			牛乳 鶏肉 さつまいも 厚揚げ・みそ	にんじん にんじん・小松菜	しょうが・にんにく キャベツ 玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん 油 こんにゃく・砂糖 じゃがいも		しょうゆ・酒 みりん・しょうゆ	811 33.4 2.3	
23 木	ハニートースト 牛乳 肉団子とマカロニのトマト煮 ヨーグルト	お皿 お皿 おわん			牛乳 ◇肉団子 鶏肉 ヨーグルト	にんじん・トマト ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	◇食パン はちみつ バター 生クリーム		ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう	809 32.1 2.5	
24 金	たけのこごはん 牛乳 かつおメンチ ごまあえ	お皿 お皿 お皿			牛乳 鶏肉・油揚げ ◇かつおメンチカツ	にんじん にんじん・小松菜	たけのこ・しいたけ・枝豆 キャベツ・もやし	米・砂糖 油 砂糖 ごま		酒・みりん・しょうゆ しょうゆ	805 32.1 2.5	
27 月	切り干し大根入りピビンバ (ごはん) (肉炒め) (ナムル) 牛乳 わかめスープ	お皿 お皿 お皿 おわん			牛乳 豚肉・◇炒り卵 ハム ベーコン・豆腐 わかめ	にんじん 小松菜・にんじん にんじん	切干大根・にんにく もやし キャベツ・えのきたけ・長ねぎ	米 砂糖 油 春雨 ごま油		甜麺醤・豆板醤・しょうゆ しょうゆ 中華だし・塩・こしょう	803 34.2 2.5	
28 火	黒パン 牛乳 あじフライ カレードレッシングサラダ 豆とポテトのスープ	お皿 お皿 お皿 おわん			牛乳 ◇あじフライ ハム 鶏肉 白いんげん豆	チンゲンサイ・にんじん にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ	砂糖 油 じゃがいも		酢・カレー粉・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	820 34.7 2.5	
30 木	ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 磯香あえ 春のすまし汁 お祝いクレープ	お皿 お皿 お皿 おわん			牛乳 ◇さわら塩麹漬 焼きのり 鶏肉・豆腐	小松菜・にんじん にんじん・チンゲンサイ	キャベツ えのきたけ・長ねぎ・しいたけ	米 油 油 ふ		しょうゆ しょうゆ・塩・酒	831 34.8 2.0	

※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・卵抜き等の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。
- 記載栄養価は後期課程の値です。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す



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)

