



日曜日	特別献立	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、 果物	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂	
16月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		835 kcal
		さつまいものみそ汁	うすあげ、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	さつまいも		27.0 g
		チキン南蛮	どりにく				さとう、こむぎこ		23.0 g
		1食らっきょう外付け	たまご			らっきょう	さとう	だいたいぶら、 なたねあぶら	130.4 g
		青菜のはりはり漬け			ほうれんそう、にんじん	ぎりぼしだいこん	さとう		2.8 g
17火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		855 kcal
		ハヤシチュー	ぶたにく、 とうにゅう		にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、しめじ	じゃがいも、こむぎこ、 さとう	パーム油	30.5 g
		ミモザサラダ	たまご			キャベツ、きゅうり	さとう、でんぶん	ナトリウムあぶら、 だいたいぶら、なたねあぶら	25.1 g
		だしじゃこ		にぼし					129.7 g
18水	まるごと献立	減量ひきわり大豆入なめし 牛乳	だいず、 かつおぶし	ぎゅうにゅう	だいこんぼ		こめ、さとう		845 kcal
		かやくうどん	かまぼこ、 うすあげ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、ほしじいたけ	うどん		30.1 g
		ししゃもフライ 2尾	ししゅも				こむぎこ、パンこ	なたねあぶら	33.0 g
		切干大根のごまペース あえ		のり	ほうれんそう、にんじん	ぎりぼしだいこん、キャベツ		マヨネーズ、ごま	107.6 g
19木	ふるさと献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		827 kcal
		わかめのみそ汁	あつあげ、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	はくさい、たまねぎ			34.6 g
		かじきのからあげ野菜あんかけ	かじき		にんじん	たまねぎ、きくらげ、しょうが	でんぶん、さとう	なたねあぶら	18.0 g
		里芋の煮っころがし					さとう、でんぶん		131.8 g
		いちごゼリー				いちご、かじゅう、 クランベリー、かじゅう	さとう		2.9 g
23月	し海 あ土 わ里 せち 元 ん 給 食 立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		861 kcal
		かきたま汁	たまご、かまぼこ、 とうふ、 さんま		にんじん、ねぎ	たまねぎ、しめじ	でんぶん		31.8 g
		さんまのおかか煮	かつおぶし、 ぎゅうにゅう		にんじん	しょうが、たまねぎ、ごぼう、 れんこん	さとう、でんぶん、 さつまいも	なたねあぶら	126.7 g
		福ふく野菜のそぼろ炒め				しょうが、たまねぎ、ごぼう、 れんこん、 いちご	さとう、でんぶん、 さつまいも		3.0 g
24火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		958 kcal
		パンプキンポタージュ	ベーコン	なつくりん、ぎゅうにゅう、 だっしふんにゅう	かぼちゃ、パセリ	たまねぎ	こむぎこ、さとう	バター	35.3 g
		牛肉のコロコロステーキ	ぎゅうにく			たまねぎ	でんぶん	かこうゆし、 だいたいぶら	33.2 g
		海そうサラダ		わかめ	にんじん、しそ	どうもろこし、だいこん、 レモン、かじゅう	さとう、みずあめ		130.2 g
								3.1 g	

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

今日は、「いちご」を紹介します！



海土里ちゃん献立  
3月23日(月)

ごはん 牛乳 かきたま汁  
さんまのおかか煮 福ふく野菜のそぼろ炒め いちご

☆作ってみましょう☆

青のりポテトビーンズ

おやつにもどうぞ♪

<材料(約5人分)>

乾燥大豆 40g  
でんぶん 大さじ2と1/2  
じゃがいも 120g

揚げ油 適量  
塩 少々  
青のり 少々

<作り方>

- ① 大豆は前日から水につけて戻しておく。戻した大豆にでんぶんをまぶす。
- ② 170℃に熱した油で、大豆とじゃがいもをかりっと揚げる。
- ③ 揚げた豆とじゃがいもに青のり、塩をまぶしてできあがり。

卒業生のみなさん



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます☆

3年間の学校生活をふり返ってみると、たくさんの思い出がよみがえってくると思います。

一つ一つの思い出を大切にしていってください。

さてみなさん、これからは自分の健康は自分で管理しなければなりません。朝ごはんを毎日食べて、

お昼ごはんもいろいろなものを「バランスよく」、組み合わせるよう食べてくださいね。

何事も「バランス」が大事です！早起きをして、自分でお弁当を作れるようになるといいですね☆

健康には十分気をつけて、お元気で～♪



「おいしかった」や「ごちそうさま」の声、そして空っぽになって学校から戻ってくる食缶を見るのが給食センターの職員みんなの励みになっていました。一年間ありがとうございました。