



ひにち・ようび	のみのもの	主食・おかず	おもなざいりょう					えいようか	
			たんぱく質	無機質	ビタミン	エネルギーのもとになる(き)	脂質		
2 (月)	牛乳	★6年生が考えた「奄美大島の郷土料理こんだて」★ けいはん(かごしまけん) ブロッコリーとツナのサラダ 注目!	とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ブロッコリー いんげん	きゅうり しいたけ ねぎ つぼづけ しょうが	こめ さとう おしむぎ	あぶら ごまあぶら	568 27.0 15.2 2.1
3 (火)	牛乳	ごもくちらしすし いかのてりやき すましじる ひながし ひな祭り	イカ とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	れんこん しいたけ かんぴょう えのきたけ	こめ さとう おしむぎ ふ ひながし	ごま	547 29.1 11.8 2.7
4 (水)	シヨア	★6年生が考えた「自分が好きなこんだて」★ からあげごはん にんじんサラダ たまごスープ ショア(いちご) 注目!	とりにく たまご ツナ	のむヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり えだまめ えのきたけ	こめ さとう おしむぎ でんぶん	あぶら ごま	560 23.6 13.0 2.0
5 (木)	牛乳	☆ラッキーにんじんデー☆ むぎごはん どうふいりハンバーグ きりぼしだいこんのサラダ ジャがいものみそしる	とりにく とうふ たまご かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん	こめ さとう おしむぎ でんぶん パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	645 27.2 19.9 2.1
6 (金)	牛乳	☆先月のラッキーさんのリクエスト給食☆ きなこココアあげパン とりにくのトマトに ひじきサラダ	とりにく ハム きなこ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	パン さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル	628 26.9 27.5 2.3
9 (月)	牛乳	むぎごはん あつあげのちゅうかに はるさめのあえもの HAPPY BIRTHDAY	ぶたにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ きゅうり しいたけ しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ でんぶん はるさめ	ごまあぶら ごま	631 25.5 20.0 2.7
10 (火)	牛乳	☆3月のおたんじょうびきゅうしよく☆ ハヤシライス こまつなとひじきのサラダ Happy Birthday	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき	にんじん こまつな トマト	たまねぎ きりぼしだいこん マッシュルーム しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ こむぎこ	あぶら ごまあぶら バター	636 20.2 20.7 2.3
11 (水)	牛乳	むぎごはん ぶたにくとうすらのにも なっとうあえ	ぶたにく うすらのたまご たいす なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	ながねぎ もやし エリンギ しょうが	こめ さとう おしむぎ こんにゃく	あぶら	600 29.8 16.6 1.4
12 (木)	牛乳	☆5年生のリクエスト給食☆ わふうピラフ シェパードパイ キャベツとベーコンのスープ 読書	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな トマト	たまねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム	こめ おしむぎ じゃがいも さつまいも	あぶら バター	650 22.9 20.1 2.2
13 (金)	牛乳	ごはん ミートローフ こまつなのバターしょうゆいため さつまじる 朝ベジしよう!	ぶたにく とりにく とうふ たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん コーン れんこん えのきたけ	こめ パンこ おしむぎ さつまいも こんにゃく	あぶら バター	698 31.1 21.9 2.0
16 (月)	牛乳	☆卒業おめでとう給食☆ ハンバーグカレー フレンチサラダ てづくりゼリー 親卒業	ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ じゃがいも パンこ ゼリー	あぶら	688 22.4 20.7 2.6

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆2月のラッキーさんは、6年 T・Wさんでした。
3月6日(金)にリクエストしたものが出ます。おたのしみに!



栄養摂取基準 (3, 4年生)		当月平均
エネルギー	650	622
たんぱく質	26.8	25.9
脂質	18.1	18.8
食塩相当量	2.0	2.2

6年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます!

みなさんと授業ができたこと。毎日モリモリ給食を食べてくれたこと。自分が考えたこんだての日は、少し緊張しながら放送室へ行ってたこと…。たくさんの思い出をありがとうございました。

これから、心も身体も大きく成長する大切な時期です。なんでもよく食べ、充実した中学校生活を送ってほしいと思います。みなさんの活躍を心から願っています。(栄養士より)

天下統一 読書貯金

3月12日(木)は、「天下統一 読書貯金」で、見事、天下統一を治めた5年生からのリクエスト『ハリーポッターと秘密の部屋』からシェパードパイを出す予定です。10月のメニューに出しましたら、とても大人気で、レシピのリクエストもたくさんあった一品です。おたのしみに!



おいらせ

今年度の6年生が実施した給食の献立は、写真とともに、校舎1階保健室前の栄養黒板に掲示しています。学校にお越しの際は、ぜひご覧ください。



給食レシピで朝ベジ♪

小松菜のバターしょうゆ炒め

<材料(作りやすい分量)>

小松菜(2cmカット) 1袋(200g)

えのきたけ(1/2カット) 1袋

A [バター 大さじ1

しょうゆ 大さじ1弱

*にんじんやコーンなど加えると
いろいろもきれいです。

<作り方>

- ①小松菜を洗い、カットしておく。
えのきたけもカットし、ほぐしておく。
- ②フライパンにバターを溶かし、えのきたけを加え、しんなりしてきたら小松菜を炒める。全体に火が通ったら、しょうゆをよくまぜてできあがり。



シンプルな味付けで
ご飯にもパンにも
よくあいます!



朝ベジしよう!

保護者の皆様へ

白衣の洗濯、アイロンがけ等へのご協力ありがとうございました。おかげさまで子どもたちは、気持ちよく給食当番の仕事をする事ができました。春休み中、白衣は学校で保管し、点検等を行いますので、3月24日(火)の修了式までに各学級へお返しください。次の学年へ気持ちよく引き継げるよう、ご協力よろしくお祈りします。

1年間、本校の給食にご理解ご協力をいただき、ありがとうございました。

裏に給食だよりがあります!