

日・曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		1人あたりたんぱく質 食塩相当量	献立メモ
				体を作るものになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの			
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
3月	1年生・社会科 ナン 教科書コラボ給食 インド料理		バターチキンカレー インドカレー屋のドレッシングサラダ ミルクティーゼリー	鶏肉	牛乳 調理用牛乳 生クリーム ヨーグルト パルアガー	トマト缶 にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ 冷凍ホールコーン	ナン 砂糖	油 バター カシューナッツ	728 kcal 32.4 g 3.3 g	「世界のさまざまな地域」のアジア州に出てくる国からインドの料理を提供します。デザートは教科書に出てくる紅茶を使ったゼリーです！
4火	ごはん 歯と口の健康週間		ししゃもの南蛮漬 ツナと野菜のごま和え いももちのみそ汁	ツナ 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	キャベツ 長ねぎ たまねぎ えのき	米 米粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 白すりごま	748 kcal 28.7 g 2.7 g	6/4~6/10は歯と口の健康週間！カルシウムたっぷりて噛み応えのあるししゃもをよく噛んで食べましょう。
5水	冷やしきつねうどん 野菜の日(新ごぼう)		新ごぼうとじゃがいもの磯辺揚げ	油揚げ	牛乳 わかめ しらす干し あおりのり	にんじん こまつな	もやし ごぼう	冷凍細うどん 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	715 kcal 29.1 g 2.7 g	旬の食材→新ごぼう 柔らかい食感と風味が特徴のごぼうです！
6木	エビクリームライス		さつまいもとレンズ豆のサラダ 国産バレンシアオレンジ	ベーコン えび レンズ豆	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ オレンジ	米 麦 小麦粉 さつまいも 砂糖	バター 油	800 kcal 28.5 g 2.5 g	とても希少な国産のバレンシアオレンジです！皮は緑でもしっかり熟しています。
7金	ごはん		レバーといかの中華炒め 中華風コーンスープ	豚レバー いか 豆腐 たまご	牛乳	にんじん にら	しょうが もやし たまねぎ 干し椎茸 冷凍ホールコーン クリームコーン	米 米粉 でんぷん 砂糖	油 ごま油	772 kcal 38.3 g 2.9 g	運動会前日は疲労回復とエネルギーチャージできるレバーといかの炒め物です！
11火	ごはん ひじきとしらすのふりかけ		厚揚げ入り肉じゃが おろしポン酢和え あじさい寒天	粉かつお 豚肉 生揚げ	牛乳 ひじき しらす干し 粉寒天 カルピス	にんじん こまつな	たまねぎ もやし 干し椎茸 えのき だいこん レモン ぶどうジュース アセロラジュース	米 砂糖 しらたき じゃがいも	油	810 kcal 29.9 g 2.2 g	あじさいが咲く季節に合わせて、あじさいに見立てた涼しげな寒天を作ります。
12水	ごはん 入梅にちなんだ献立		いわしのかば焼き 梅肉和え 卵と豆腐のふわふわ汁	いわし 糸けずり節 たまご 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが もやし たまねぎ ねり梅	米 砂糖 でんぷん はちみつ	白ごま 油	738 kcal 31.1 g 2.4 g	旬の魚→鯛 梅雨入りの頃に獲れる鯛は入梅鯛といわれ、脂がのっておいしいです！
13木	フレンチトースト		ポークビーンズ 小えびのサラダ	たまご 豚肉 大豆 えび	牛乳 調理用牛乳 糸寒天	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ 冷凍ホールコーン	食パン 砂糖 じゃがいも	バター 油	695 kcal 38.4 g 2.5 g	給食のフレンチトーストは甘さ控えめ。フライパンではなくオーブンで焼きます。
14金	スパゲッティ ミートソース		野菜チップのパリパリサラダ メロン	豚肉 豚レバー 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな トマト缶	にんにく セロリ しょうが レモン たまねぎ れんこん キャベツ メロン マッシュルーム	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも さつまいも	オリーブ油	743 kcal 35.0 g 2.8 g	★第1回 もりもり給食ウィーク！
17月	ぶたにく 豚肉のクッパ		キムチ炒め ファチェ (韓国のフルーツポンチ)	豚肉	牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな	にんにく もやし だいこん 長ねぎ はくさい えのき たまねぎ キムチ しょうが りんご缶 パイン缶 ナタデココ おいか	米 麦 砂糖 はちみつ	ごま油 油 白ごま	804 kcal 28.0 g 2.9 g	今年度1回目のもりもり給食ウィークです！
18火	にしよくあ 二色揚げパン (きなこ・リッチココア)		ABCマカロニ入りポトフ アスパラと卵のサラダ	きな粉 豚肉 ウィンナー レンズ豆 たまご	牛乳	にんじん こまつな アスパラガス	にんにく たまねぎ キャベツ かぶ	コッペパン ココアパン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油	701 kcal 28.6 g 2.7 g	また、期間中残菜が少なかったクラスは後日表彰します！
19水	ポークカレーライス (☆にんじん入り)		ツナとアーモンドのサラダ 沖縄県産スナックパン	豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ 冷凍ホールコーン パイナップル	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド	876 kcal 32.4 g 2.3 g	②6/20はオリバラ開催地りレー給食です。今回は東京2020オリンピックパラリンピックにちなんで、江戸東京を代表する食文化の天ぷらを併せて提供します！
20木	オリバラ開催地りレー給食！ てんどん 天丼 (かき揚げ・キス天)		たまご 卵とわかめのすまし汁 さくらんぼ	いか きす かまぼこ 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのき 冷凍ホールコーン さくらんぼ	米 米粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	油	884 kcal 33.0 g 3.0 g	②6/20はオリバラ開催地りレー給食です。今回は東京2020オリンピックパラリンピックにちなんで、江戸東京を代表する食文化の天ぷらを併せて提供します！
21金	給食で日本の味めぐり！ クワジュシー 郷土料理(沖縄県)		せいあ 生揚げチャンプルー レモン和え ちんすこう	豚肉 ツナ かまぼこ 生揚げ たまご 糸けずり節	牛乳 刻み昆布	にんじん こまつな こねぎ にら	干し椎茸 もやし キャベツ レモン	米 米粉 砂糖 小麦粉	油 ラード	794 kcal 36.5 g 3.1 g	6/23の沖縄慰霊の日に合わせて、沖縄料理を提供します！ちんすこうは琉球王国時代からある伝統のお菓子です。
25火	しょうゆ 醤油ラーメン (つけ麺)		こいワシの香り揚げ 根菜のごまだれ和え	豚肉 なると	牛乳 わかめ こいわし	にんじん こまつな	しょうが もやし にんにく 長ねぎ れんこん ごぼう	蒸し中華麺 でんぷん 砂糖	油 練りごま 白ごま	699 kcal 29.4 g 3.2 g	小さな豚を丸ごと使ってカレー風味のから揚げを作ります。
26水	ごはん		きりぼしだいこんたまご 切干大根の卵焼き 竹輪と野菜の和え物 呉汁	鶏ひき肉 たまご 大豆 焼き竹輪 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸 もやし 切干大根 えのき だいこん 長ねぎ	米 米粉 砂糖 でんぷん	油	759 kcal 34.7 g 2.8 g	呉汁は全国各地の郷土料理として伝えられています。呉汁の「呉」はすりつぶした大豆のことです。
27木	ココアパン ランチルーム給食(2-2)		メダイのアーモンドパン粉焼き キャロットドレッシングサラダ ポテトポタージュ	メダイ 豆乳 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな パセリ	キャベツ たまねぎ 冷凍ホールコーン	ココアパン 乾燥パン粉 砂糖 米 じゃがいも さつまいも	エッグケア (卵不使用) アーモンド 油 バター	753 kcal 35.6 g 3.0 g	2年2組のランチルーム給食です。テーブルマナーの体験をします！
28金	さけ 鮭とわかめのごはん 季節の和菓子		とうがん せいあ 冬瓜と生揚げのそぼろ煮 おひたし 水無月	さけ 豚肉 生揚げ あずき	牛乳 炊きこみわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ 干し椎茸 とうがん キャベツ もやし	米 小麦粉 じゃがいも でんぷん 上新粉 砂糖	白ごま 油	772 kcal 32.9 g 2.1 g	水無月は水をイメージして作られた和菓子！京都では6/30に食べられています。

【今月の給食目標】 手洗い・白衣の着用など衛生に気をつけましょう。 【今月の平均栄養価】 エネルギー：766kcal たんぱく質：32.4g 食塩相当量：2.7g

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。

