

日にち (曜日)	主食	おかず	使われている食品								エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(赤)体をつくる		(緑)体の調子を整える				(黄)エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)	塩分 (g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類								
3月	せきはん	おいわいじるとりのからあげ ピリからきゅうり	あずき とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん	たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	555 24.6 2.1		はし こぎかな		
4火	パン いちご&マーガリン	ポトフ ぶたにくのナポリタンソーテ	とりにく ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きりほしたいこん しめじ グリーンピース とうもろこし	パン いちごジャム マーガリン じゃがいも さとう	あぶら	635 27.0 2.7		はし しゅじつ		
5水	ごはん	しらたまだんごじる ごもくずしのぐ いわしのかんろに ひなまつりゼリー	かまぼこ えび あぶらあげ あなご いわしのかんろに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さいやいんげん	だいこん ごぼう しいたけ かんぴょう	こめ しらたまだんご ゼリー さとう		709 28.2 2.5		はし たまご スプーン		
6木	ごはん	なめこのみそしる ぶたにくのしょうがいため おのちやムース	とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	なめこ たまねぎ しろねぎ しょうが	こめ さとう おのちやムース	ごま あぶら	628 26.4 2.2		はし きのこ スプーン		
7金	カレーピラフ エビフライ または トンカツ さかなのピザやき または とりにくのクリームコーンやき りんごタルト または エクレア	ABCスープ てりやきチキン キャベツときゅうりのサラダ <6年生お祝い給食> トンカツ チーズ ピーマン たまねぎ とうもろこし	ベーコン てりやきチキン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ ドライミックスカレー マカロニ	ドレッシング あぶら リンエッグマヨネーズ	572 20.7 2.8		はし かいそう ※カレーピラフ、ABC スープ、 キャベツときゅうりのサ ラダもつきます。		
10月	ごはん	まるやかたんたんスープ チンジャオロース バナナチップ	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ しろねぎ しょうが	こめ はるさめ さとう	ごま ラー油 ごまあぶら あぶら	604 24.4 1.4		はし さかな		
11火	しょうパン りんごジャム	トマトチーズリゾット ぶちぶちサラダ いちご	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ パールめん	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり いちご	バターしほりパン こめ ドレッシング	バター あぶら	567 20.9 2.3		はし いもるい		
12水	しょうごはん	わかめうどん れんこんきんぴら ヨーグルト	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにく ひらてん	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ さいやいんげん	たまねぎ れんこん	こめ うどん ごま あぶら ごま あぶら こんにやく さとう	あぶら	638 27.5 2.3		はし しゅじつ スプーン		
13木	ごはん	すましじる チキンチキンごぼう おいわいケーキ	とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えだまめ	こめ ふ さとう ケーキ	あぶら	699 25.6 1.5		はし くだもの スプーン		
14金	そつぎょうしき <b>卒業式</b> 												
17月	ごはん	ピーフカレー フルーツミックス	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく パイン もも りんご	たまねぎ えだまめ しょうが みかん	こめ じゃがいも ゼリー	カレールー あぶら	620 21.4 1.3		はし きのこ スプーン		
18火	小パン レーズンクリーム	ミートソーススパゲティ ツナサラダ	ぎゅうにく ぶたにく まぐるみず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン スパゲティ さとう	レーズンクリーム あぶら リンエッグマヨネーズ	649 28.9 2.5		はし まめるい		

\*牛乳は毎日つきます。 \*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

**もうすぐ春休み!** **新年度に向けて準備をする機会に**

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。