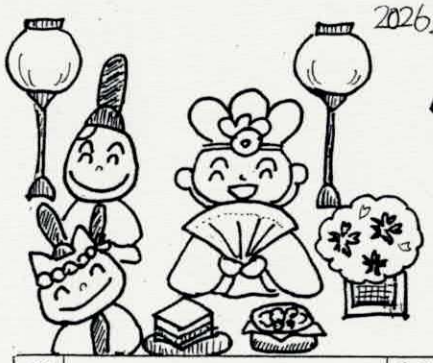

2026.

3がつこんだてよていひょう

明治小学校

ひ・ようび	こんだてめい	きいろのしょくひん おもにねつや ちからになる	あかのしょくひん おもにちや にくや ほねになる	みどりのしょくひん おもにからだの ちょうしを ととのえる	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	さんこう
2・月	6-2 リクエストメニュー シャキシャキ 和風メニュー！	こめ むぎ あぶら さとう そんぷん ごま じゃがいも バター	とりにく ぶたにく とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ホールコーン ながねぎ しらぬひ	577 kcal 23.5g 15.7g 2.0g	何がでるかな？ よそうしてみてね～ わくわく！
3・火	ごもくずし しょうゆまめ よしのじる ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら そんぷん	とりにく ニラやとうふ たまご のり あかだいず あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ かんぴょう ながねぎ あおな	543 26.9 16.8 2.2	ひなまつり メニュー 五目すしでお祝いします 給食×図書コラボ
4・水	6-1 リクエストメニュー みんな 大好き メニュー	めん あぶら さとう そんぷん なまクリーム ごむぎこ	ぶたにく みそ とうにゅう チーズ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく しょうが なのはな にんじん モやし あおな レモン	775 28.4 30.4 2.3	ほんとに みんなが 大大大すきな やっだゆ!! たのしみ～♥
5・木	ハヤシライス あおなとしらすのソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター ごむぎこ	ぶたにく しろいんげんまめ しらす ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト あおな	589 22.8 19.4 2.1	ふじさわランチ♪ ふじさわ産のトマトを使ったハヤシライス。ソテーのあおなもふじさわ産です
6・金	バンズパン しろいとだらのからあげ ゆでやさい ABCスープ ぎゅうにゅう	パン でんぷん ごむぎこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	しろいとだら ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ たまねぎ マッシュルーム ホールコーン パセリ	565 30.9 17.8 2.7	新メニュー しろいとだらのからあげ!! 甘辛いたれでかけます パンにはさんでも♡
9・月	チキンライス まめとやさいのスープ くだもの ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ	とりにく しろいんげんまめ ウィンナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく セロリ パセリ きなこ	540 21.4 16.5 2.0	人気のまぜごはん チキンライス みんなだいすきな味です ねたっぷり食べてください!!

○ 都合により、献立内容を変更することがあります。

きゅうしょくもくひょう：1ねんかんの きゅうしょくを ふりかえろう！

ひ・ようび	こんだてめい	きいろのしょくひん おもにねつや ちからになる	あかのしょくひん おもにちや にくや ほねになる	みどりのしょくひん おもにからだの ちょうしを ととのえる	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	さんこう
10・火	ごはん さわらのてりやき にびたし りきゅうじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ねりごま	さわら あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが あおな もやし だいこん さほう にんじん しめじ ながねぎ	559 29.4 20.4 2.1	鰆 魚へんに「春」とかく さわらを、てりやきにします!!
11・水	ソフトめんカレーなんばん だいがくいも くだもの ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう でんぷん さつまいも あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あおな しらぬひ	710 23.9 15.3 2.5	大学芋 おいしさ 角っこのさつまいもをカットしてあげてなべにからめます
12・木	ごはん あさりのつくだに ちくぜんに ひじきのかきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも でんぷん	あさり とりにく ひじき だいず とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく たまねぎ えのきだけ あおな	563 26.4 17.1 2.5	あさりの佃煮 手作りなので塩分は控え目。しょうがをきかせて鉄分をしっかりとります!!
13・金	ロールパン ホワイトシチュー さんしょくソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター ごむぎこ	ぶたにく チーズ しろいんげんまめ だしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン グリンピース	629 26.9 26.6 2.4	手作りのルーで、やさしい味のシチュー。6日と13日のパンは給食×図書コラボ!!
16・月	ビビンバ ちゅうかたまごスープ くだもの ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう すりごま ごま でんぷん	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし こまつな えのきだけ まるみ	582 27.0 20.8 2.1	ビビンバ 人気です!! よくよく、ごはんと具をまぜるのがおいしい!!
17・火	せきはん とりにくのからあげ ゆでやさい すましじる のみものセレクト	こめ もちごめ ごま でんぷん ごむぎこ あぶら	とりにく さけ なると とうふ わかめ ぎゅうにゅう（セレクト）	しょうが キャベツ にんじん えのきだけ あおな	632 25.2 20.9 2.1	6年生卒業祝い もち米は学校のもち米を使います!!!

1学期のきゅうしょくをふりかえろう!!

- 食事の前の手洗いはよくできましたか？
- 給食当番の仕事はしっかりできましたか？
- 食器のならべ方にも気をつけて食べることができましたか？
- はしを正しく使いおわんを手にもって食べていましたか？
- よくかんで食べていましたか？
- 苦手なものにもひとくちはちょうせんできましたか？

○ 4月の給食は、4月9日(木)から始まります!!