



3がつのきゅうしょくこんだてひょう



食品
ロス
削減

食品
ロス
削減

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー ちゅうぐわん (中学年)
	主食 しゅしょく	飲み 飲 もの 物	おかず	おもにエネルギー もとなる食べ物	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもに体の調子を整える もとなる食べ物	
1 水	キムチラーメン	牛乳	かくれんぼジャンボぎょうざ ナタデココゼリー	蒸中華麺、油、ごま油、 白ごま、でんぷん、 餃子の皮、小麦粉、さとう	牛乳、豚肉、赤みそ、粉寒天	にんにく、しょうが、にんじん、 白菜キムチ、もやし、こまつな、長ねぎ、 玉葱、キャベツ、にら、 クランベリージュース、黄桃缶	677 kcal
2 木	セサミトースト	牛乳	マカロニのクリームに だいこんのゆずドレッシング サラダ いちご	パン、バター、さとう、 白ごま油、マカロニ、 小麦粉	牛乳、鶏肉、生クリーム	セロリー、にんじん、玉葱、 マッシュルーム、パセリ、キャベツ、 きゅうり、だいこん、ゆず、いちご	620 kcal
3 金	ごもくまぜすし ひなまつり	牛乳	ひなまつりじる もものチーズタルト	七分つき米、 アルファ化米、さとう、 油、タルトクッキー	牛乳、鶏肉、油揚げ、 たまご豆腐、かまぼこ、 乾燥わかめ、だし昆布、 クリームチーズ	干し椎茸、にんじん、だけのご水煮、 かんぴょう、えのきたけ、長ねぎ、 糸みつば、黄桃缶	695 kcal
6 月	カレーライス	牛乳	かいぞうサラダ れいとうみかん	七分つき米、じゃがいも、 アルファ化米、 油、小麦粉、バター、さとう	牛乳、豚肉、 乾燥海藻ミックス	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、 にんじん、きゅうり、キャベツ、 冷凍みかん	674 kcal
7 火	わかめごはん	牛乳	さけのレモンしょうゆかけ ゆでやさしいかなじる 6年1組バイキング給食	七分つき米、 アルファ化米、白ごま、 でんぷん、油、さとう、 こんにゃく、じゃがいも	牛乳、炊込みわかめ、 鮭、豚肉	しょうが、レモン、キャベツ、ごぼう、 冷凍ホールコーン、ほうれんそう、 にんじん、だいこん、えのきたけ、 長ねぎ、こまつな	607 kcal
8 水	みそラーメン	牛乳	わかめサラダ フルーツポンチ	蒸中華麺、油、ごま油、 白ごま、さとう、 みかんゼリー	牛乳、豚肉、赤みそ、 乾燥わかめ	にんにく、しょうが、もやし、こまつな、 長ねぎ、冷凍ホールコーン、きゅうり、 キャベツ、玉葱、白桃缶、黄桃缶、りんご缶	609 kcal
9 木	あげパン	牛乳	はくさいとにくだんごのスープ おからケーキ	パン、油、さとう、でんぷん、 はるさめ、ごま油、小麦粉、 バター	牛乳、豚肉、おから、 生クリーム、たまご	しょうがはくさい、もやし、にんじん、 干し椎茸、こまつな、レーズン、レモン	641 kcal
10 金	うめじゃこごはん	牛乳	いかフライ ゆでキャベツ くたくさんみそじる 6年2組バイキング給食	七分つき米、じゃがいも、 アルファ化米、白ごま、 小麦粉、パン粉、油	牛乳、ちりめんじゃこ、 いか、油揚げ、赤みそ、 白みそ	乾燥カリカリ梅、キャベツ、だいこん、 こまつな、にんじん、長ねぎ	586 kcal
13 月	キムタクごはん	牛乳	ししゃものなんばんづけ もやしとこまつなのからじょうゆあえ かきたまじる ヨーグルト	七分つき米、でんぷん、 アルファ化米、油、白ごま、 小麦粉、さとう、ごま油	牛乳、豚肉、ししゃも、 なると、たまご、 昆布、ヨーグルト	白菜キムチ、たくあん、長ねぎ、 こまつな、もやし、玉葱、えのきたけ	668 kcal
14 火	わかめうどん ホワイトデー	牛乳	もやしのうめじょうゆあえ チョコチップケーキ	生うどん、さとう、バター、 小麦粉、チョコチップ	ミルクコーヒー、豚肉、 油揚げ、乾燥わかめ、 たまご、牛乳	にんじん、だいこん、しめじ、長ねぎ、 もやし、さやいんげん、梅干し	647 kcal
15 水	けいはん	牛乳	カリカリじゃこサラダ サーターアンダギー	七分つき米、 アルファ化米、さとう、 油、小麦粉	牛乳、たまご、鶏肉、 ちりめんじゃこ	干し椎茸、こまつな、にんじん、 きゅうり、キャベツ、玉葱	698 kcal
16 木	★リザーブセレクト給食★ てづくりシナモンロールパン（全員食べます） ぎゅうにゅう（全員のみます） バリバリサラダ（全員食べます） ミネストローネ（全員食べます） デザート【みかんシャーベット・とうにゅうアイスクリーム】のどちらか	牛乳		小麦粉、さとう、バター、 ワナナ皮、油、 マカロニ	牛乳、たまご、ベーコン、 豆乳、アイスクリーム	レーズン、きゅうり、キャベツ、 にんじん、冷凍ホールコーン、玉葱、 セロリー、にんにく、ホールトマト、 かぶ、みかんシャーベット	675 kcal
17 金	ガーリックライス 給食DE世界旅行⑩ キプロス共和国	牛乳	アフエリア キプロスふうまめサラダ ジュリエンスープ	七分つき米、オリーブ油、 アルファ化米、さとう、油	牛乳、豚肉、あずき(乾)、 ベーコン	にんにく、玉葱、キャベツ、 冷凍ホールコーン、きゅうり、 にんじん、セロリー、パセリ	635 kcal
20 月	ぼたもち おひがん	牛乳	きりぼしときゅうりのごますあえ とんじる せとか	七分つき米、もち米、油、 さとう、黒ごま、白ごま、 こんにゃく、じゃがいも	牛乳、きな粉、あずき(乾)、 豚肉、豆腐、油揚げ、 赤みそ、白みそ	切干しだいこん、きゅうり、ごぼう、 にんじん、だいこん、長ねぎ、せとか	653 kcal
22 水	おたのしみきゅうしょく♪			何が出来るかは、お楽しみに！ 予算に合う範囲で、みんなが喜び献立を考えます♪			

※ 日本食品標準成分表2020年版（8訂）で栄養価計算しています。 ※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆今月は「6年生のリクエスト給食」(木々の献立)がたくさん登場します！7日と10日は卒業をお祝いして「バイキング給食」を実施します。お楽しみに！！
- ☆1日(水)「かくれんぼジャンボぎょうざ」…食品ロス削減給食のキャベツの芯、人参の皮がかくれんぼした「ジャンボぎょうざ」を作ります。
- ☆2日(木)「マカロニのクリーム煮」「大根のゆずドレッシングサラダ」…どちらも新メニューです！さわやかなゆずの香りがするドレッシングを作ります。
- ☆3日(金)「五目まぜすし」「ひな祭り汁」「もものチーズタルト」…「ひな祭り」の行事食です。「ひな祭り汁」は新メニューです！
- ☆9日(木)「おからケーキ」…食品ロス削減給食の食品ロスの問題のひとつになっている「おから」を使ってケーキを作ります。
- ☆14日(火)「わかめうどん」…新メニューです！「チョコチップケーキ」…給食室からホワイトデーのプレゼントです。
- ☆16日(木)「リザーブセレクト給食」…今回はデザート（みかんシャーベットまたは豆乳アイスクリーム）を選びます。
「手作りシナモンロールパン」…給食室で小麦粉の生地を練り、パン生地を発酵させて作ります。新メニューです！
- ☆17日(金)「給食DE世界旅行⑩」…今月は「キプロス共和国料理」です。「アフエリア」は豚肉の赤ワイン煮込みです。新メニューです！
- ☆20日(月)「ぼたもち」…お彼岸にあわせて「ぼたもち」を作ります。きな粉とごまの2種類で、中にあんこが入っています。新メニューです！
- ☆22日(水)「お楽しみ給食」…今年度最後の給食なので、みなさんが喜びそうなものを作ります。何が出来るのか、当日まで楽しみにしていてね！

今月の
野の
菜平
産

こまつな
はくさいキムチ
きりぼしだいこん