



日	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	○	焼き鯖の香りごはん	豚肉と大根の炒め煮 味噌汁	牛乳, さば, 豚ばら肉 豚もも肉, うずら卵 油揚げ, 赤みそ, 白みそ こんぶ	米, もち米, ごま油 白いりごま, なたね油 三温糖	ぶなしめじ, しょうが 糸みつば, だいこん, にんじん さやいんげん, ねぎ, こまつな キャベツ	812 kcal 34.6 g
3月	火	☆ひなまつり献立☆ ちらし寿司	菜の花のすまし汁 手作り三色団子 	牛乳, 油揚げ, おきえび たまご, 刻みのり 鶏もも肉, きな粉	米, 三温糖, 白いりごま 上白糖, なたね油 かたくり粉, 白玉粉	にんじん, 干し椎茸, かんぴょう さやえんどう, だいこん 和種なばな, こまつな, ビート	754 kcal 27.8 g
4月	水	和風スープパグティ	わかめサラダ 紅茶ドーナツ	牛乳, ベーコン, 刻みのり 生わかめ, 豆乳, たまご おから, 絹ごし豆腐	スパゲティ, オリーブ油 なたね油, 上白糖, 小麦粉 有塩バター, 粉糖	にんにく, 玉葱, にんじん えのきたけ, ぶなしめじ マッシュルーム, キャベツ きゅうり, とうもろこし	832 kcal 26.1 g
5月	木	チキンカレーライス	温野菜サラダ ヨーグルトポンチ	牛乳, 鶏もも肉 ヨーグルト	米, じゃがいも, なたね油 小麦粉, 有塩バター, 上白糖	玉葱, にんじん, にんにく しょうが, りんご, セロリー キャベツ, フロccoli とうもろこし, みかん缶 パン缶, もも缶	887 kcal 23.5 g
6月	金	たくあんごはん	鮭の西京焼き 豚肉と野菜の炒め煮 村雲汁	牛乳, 油揚げ, しろさけ 白みそ, 豚もも肉 木綿豆腐, たまご	米, 三温糖, 白いりごま なたね油, じゃがいも かたくり粉	刻みたくあん, しょうが にんじん, ねぎ, えだまめ こまつな	801 kcal 41.8 g
9月	○	他人丼	田舎汁 りんご	牛乳, 豚ばら肉, 豚もも肉 たまご, 油揚げ, 赤みそ 白みそ	米, なたね油, 三温糖 じゃがいも	玉葱, 糸みつば, ごぼう にんじん, だいこん, ねぎ ほうれんそう, りんご	870 kcal 31.1 g
10月	火	もちり米粉の 揚げパン (シナモン)	ポークビーンズ ポパイソテー いちご	牛乳, 豚もも肉, 大豆 ポークハム	上白糖, なたね油 じゃがいも, 中ざら糖	セロリー, 玉葱, にんじん ホールトマト缶, パセリ ほうれんそう, とうもろこし いちご	729 kcal 32.4 g
11月	水	☆防災献立☆ こぎつねごはん	ししゃものピリ辛焼き 豚ばらと野菜のソテー 雪見汁	牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ ししゃも, 豚ばら肉 鶏もも肉	米, おおむぎ, なたね油 三温糖, 全かゆ, 白玉粉	にんじん, しょうが にんにく, キャベツ, もやし にら, だいこん, えのきたけ はくさい, ねぎ, こまつな	791 kcal 32.5 g
12月	木	鶏肉とキムチのごはん	白玉入り中華スープ さつまいもとりんごのパイ	牛乳, 鶏もも肉	米, おおむぎ, なたね油 白玉団子(冷凍), ごま油 さつまいも, 上白糖 春巻きの皮	にんじん, ごぼう, さやいんげん はくさいキムチ漬, ねぎ 玉葱, えのきたけ, チンゲンサイ セロリー, しょうが, りんご	852 kcal 22.4 g
13月	金	ごはん	肉豆腐 めった汁 (石川県の郷土料理) デコポン	牛乳, 豚もも肉, 焼き豆腐 豚ばら肉, 赤みそ, 白みそ	米, 系こんにゃく, なたね油 三温糖, さつまいも	にんじん, 玉葱, ねぎ, ごぼう だいこん, デコポン	851 kcal 31.9 g
16月	みかんジュース	☆3年生お祝い給食☆ はちみつレモンパン	鶏の唐揚げ きゃべつソテー ミネストローネ	鶏もも肉, ポークハム ベーコン	ハチミツパン, かたくり粉, 米粉 なたね油, じゃがいも マカロニ・スパゲッティ 三温糖	温州蜜柑(濃縮還元ジュース) しょうが, にんにく, にんじん もやし, キャベツ, 玉葱 ホールトマト缶, パセリ セロリー	819 kcal 26.5 g
17月	火	チャーハン	鶏肉とえのきのスープ カレーポテト	牛乳, なたね油, たまご 豚肩ロース, 鶏もも肉 木綿豆腐, 大豆	米, おおむぎ, なたね油 ごま油, 三温糖, じゃがいも かたくり粉	ねぎ, にんじん, しょうが, 玉葱 えのきたけ, こまつな	783 kcal 28.2 g
18月	水	☆卒業・進級お祝い献立☆ 赤飯	鯛の塩焼き 昆布キャベツ お祝いすまし汁 手作りお祝いゼリー	牛乳, ささげ, きんめだい 刻み昆布, 鶏もも肉 蒸しわかめ, 木綿豆腐 生クリーム, 豚, ゼラチン	米, もち米, 黒いりごま なたね油, 上白糖 グラニュー糖	キャベツ, きゅうり, だいこん にんじん, 糸みつば, いちご レモン	827 kcal 37.8 g

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。

3日 (火) ひな祭り献立

ひな祭りは、季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、ちらし寿司や蛤のお吸い物、ひなあられなどのさまざまな料理やお菓子を食べて厄を払います。ひな祭りの食べ物「菱餅」にちなみ、緑・白・桃色の3色の手作り団子を作ります。小松菜で緑色、ビーツという野菜で桃色にします。

16日 (月) 3年生卒業お祝い給食

3年生の皆さん、もうすぐ卒業おめでとうございます。3年生のみ、わかめおにぎり、ミニ煮込みハンバーグ、お祝いケーキなどの特別なメニューを加えたお祝い給食を提供します！お楽しみに！



お知らせ

給食当番の際には、マスクのご持参をお願いいたします。また、週末に白衣を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンかけのご協力をよろしくお願いいたします。