



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか		
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
2	月	<b>全校弁当の日</b>						
3	火	<b>ひなまつりメニュー</b> うなぎちらし ぎゅうにゅう うめふうみづけ すましじる ひなあられ	ごはん さとう でんぷん ひなあられ	うなぎ たまご のり ぎゅうにゅう とうふ	しそ みつば ほしいたけ キャベツ きゅうり にんじん うめ	631	25.5	
4	水	みそラーメン ぎゅうにゅう フライビーンズ だいこんサラダ	ちゅうかめん さとう あぶら でんぷん ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	めんま にんじん たら たまねぎ もやし にんにく だいこん きゅうり	584	25.5	
5	木	ピザトースト ぎゅうにゅう やさいとまめのスープ	パン おしむぎ じゃがいも あぶら	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう ひよこまめ レンズまめ	たまねぎ ピーマン とうもろこし にんじん キャベツ にんにく	683	31.0	
6	金	ごはん ぎゅうにゅう おからナゲット フレンチサラダ はるさめスープ	ごはん じゃがいも でんぷん あぶら はちみつ はるさめ	ぎゅうにゅう おから とりにく	にんにく にんじん キャベツ きゅうり はくさい ほしいたけ	643	27.4	
9	月	<b>リクエストメニュー「たこ焼き」</b> きつねうどん ぎゅうにゅう たこやき あさづけ	うどん さとう こむぎこ あぶら マヨネーズ	あぶらあげ とりにく なると ぎゅうにゅう たこ あおのり	にんじん ねぎ ほしいたけ キャベツ しょうが かぶ きゅうり	579	24.9	
10	火	カレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう グリーンサラダ ヨーグルト	ごはん おしむぎ じゃがいも マーガリン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー	647	24.0	
11	水	ごはん ぎゅうにゅう むししゅうまい ぶたにくとはるさめのいためもの もやしのピリからづけ	ごはん はるさめ さとう あぶら こむぎこ でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	たら チンゲンサイ もやし たまねぎ しょうが にんにく	699	23.5	
12	木	こうなごのチャーハン ぎゅうにゅう ホキフライ ちゅうかスープ	ごはん ごま あぶら パンこ こむぎこ	こうなご たまご ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく なると	ねぎ にんじん たら めんま はくさい もやし ほしいたけ	621	27.5	
13	金	<b>3月生まれ お祝い給食</b> ハッピー リクエストメニュー「ビビンバ」 ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ てづくりプリン	ごはん おしむぎ ごま さとう あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまご	にんじん ほうれんそう もやし ぜんまい にんにく ねぎ しょうが	699	26.4	
16	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たけのこ にんじん ねぎ ほしいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし ほうれんそう	600	25.4	
17	火	<b>バイキング給食</b>						

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。※献立内容は変更することがあります。

### 給食朝会 クイズ大会

リクエスト券をゲットした「ハッピー」は  
「ビビンバ」をリクエストしました。

3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー 650 kcal

たんぱく質 21.1~32.5 g

## ・今月の目標・ きゅうしょく はんせい 給食の反省をしよう

