



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
🎌 ひなまつりのこんだて 🎌				
3 (月)	なのはなちらしずし いちごソースのミルクプリン かきたまじる ジョア 	ジョア なのはなちらしずし かきたまじる いちごソースのミルクプリン	ジョア 米 だし昆布 酒 酢 砂糖 塩 カットかんぴょう にんじん 干しいたけ とり肉 高野豆腐 油揚げ たけのこ 砂糖 酒 しょうゆ 塩 菜の花 のり 削り節 とり肉 とうふ ほうれんそう ねぎ 酒 しょうゆ 塩 でんぷん たまご かまぼこ(アレルギーフリー) かんてん 砂糖 牛乳 生クリーム ラム バニラエッセンス いちごジャム	熱量 604 kcal 蛋白質 24.2 g
4 (火)	★6の2★ 考案 リクエストこんだて たきこみごはん パリパリサラダ とりのからあげ ぎゅうにゅう 	牛乳 たきこみごはん とりのからあげ パリパリサラダ	ぎゅうにゅう 米 むぎ 油 にんじん ごぼう 油揚げ 糸こんにゃく 酒 みりん しょうゆ さやえんどう とり肉 酒 しょうゆ ごま油 しょうが にんにく でんぷん 小麦粉 油 ワンタンの皮 油 キャベツ きゅうり 海藻ミックス コーン ごま油 酢 しょうゆ 塩	熱量 652 kcal 蛋白質 26.7 g
5 (水)	★1の1★リクエスト にしょくあげパン (ココア・まっちゃん) コーンサラダ ぎゅうにゅう こめこのシチュー 	牛乳 にしょくあげパン こめこのシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう コッパン(たまご不使用) うぐいすきな粉 抹茶 砂糖 塩 ココアパウダー グラニュー糖 脱脂粉乳 鶏ガラ 油 とり肉 にんじん たまねぎ じゃがいも ワイン 塩 こしょう 米粉 バター 牛乳 生クリーム パセリ キャベツ きゅうり コーン 油 酢 塩 こしょう しょうゆ ごま油	熱量 659 kcal 蛋白質 23.7 g
6 (木)	オムライス&デミグラスソース いちご ぎゅうにゅう はなやさいのおかかあえ 	牛乳 オムライス&デミグラスソース はなやさいのおかかあえ いちご	ぎゅうにゅう 米 むぎ バター たまねぎ にんじん とり肉 ワイン ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう パセリ たまご マッシュルームしめじ ケチャップ 中濃ソース ワイン 砂糖 バター でんぷん ブロッコリー カリフラワー にんじん しょうゆ かつお節 いちご	熱量 607 kcal 蛋白質 26.4 g
6年生を送る会				
7 (金)	てりやきチキンのスパゲッティ ★5の2★コスモス2組★ リクエスト ガトーショコラ かいそうサラダ ぎゅうにゅう 	牛乳 てりやきチキンのスパゲッティ かいそうサラダ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう スパゲッティ(たまご不使用) 油 ベーコン とうがらし にんにく みりん ワイン 塩 しょうゆ とり肉 しょうが でんぷん 油 こまつな のり カットわかめ キャベツ きゅうり コーン こしょう しょうゆ 酢 砂糖 油 米粉 ココアパウダー 牛乳 チョコレート バター ベーキングパウダー 粉砂糖	熱量 610 kcal 蛋白質 24.4 g
10 (月)	オレンジ ハンバーグ・キャベツ ★1の2★リクエスト ABCスープ ぎゅうにゅう 	牛乳 セルフハンバーガー ABCスープ オレンジ	ぎゅうにゅう パン(たまご不使用) 油 たまねぎ ぶた肉 とり肉 塩 こしょう ナツメグ たまご 切り干し大根 パン粉 ケチャップ 中濃ソース ワイン キャベツ 鶏ガラ ベーコン とり肉 キャベツ にんじん ワイン たまねぎ アルファベットマカロニ しょうゆ 塩 こしょう コーン こまつな オレンジ	熱量 577 kcal 蛋白質 28.7 g
11 (火)	★6の1★ 考案 リクエストこんだて キムチチャーハン だいがくいも ワンタンスープ ぎゅうにゅう 	牛乳 キムチチャーハン だいがくいも ワンタンスープ	ぎゅうにゅう 米 むぎ ぶた肉 キムチ たら 油 たまご 塩 しょうゆ こしょう さつまいも 油 酒 砂糖 水あめ はちみつ しょうゆ 酢 黒ゴマ 鶏ガラ しょうが にんにく とり肉 キャベツ もやし にんじん ねぎ 酒 塩 しょうゆ こしょう ワンタン ごま油	熱量 708 kcal 蛋白質 22.5 g
12 (水)	にくうどん ★2-1★リクエスト じゃがまるくん ぎゅうにゅう 	牛乳 にくうどん じゃがまるくん	ぎゅうにゅう 削り節 だし昆布 うどん ぶた肉 干しいたけ にんじん ねぎ こまつな 酒 みりん しょうゆ 塩 しめじ じゃがいも チーズ 塩 こしょう でんぷん たまご 油	熱量 548 kcal 蛋白質 23.5 g
🌿 日本の味めぐり【あおもり県の郷土料理】				
13 (木)	むぎごはん イカメンチ からしあえ せんべいじる ぎゅうにゅう 	牛乳 むぎごはん イカメンチ からしあえ せんべいじる	ぎゅうにゅう 米 むぎ イカ(すり身・角切) 白身魚のすり身(卵白なし) キャベツ たまねぎ にんじん 小麦粉 でんぷん 塩 こしょう しょうゆ 油 もやし にんじん ほうれんそう からし しょうゆ 削り節 ごま油 ごぼう にんじん ぶた肉 干しいたけ だいこん 油揚げ 酒 南部小麦かやき煎餅 しょうゆ みそ こまつな ねぎ	熱量 618 kcal 蛋白質 26.0 g

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。



こんげつはみんながだいすきなメニューがいっぱいだよ

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価	
14 (金)	<p>★4の2★5の1★リクエスト</p> <p>カレーライス</p>	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 657 kcal 蛋白質 22.8 g	
		ツナサラダ	カレーライス (こむぎなし)		米 むぎ 油 しょうが にんにく たまねぎ ぶた肉 ワイン 塩 こしょう 鶏ガラ にんじん じゃがいも 米粉 油 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ
			ツナサラダ		ツナ キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 油 酢 塩 こしょう しょうゆ
17 (月)	<p>★4の1★リクエスト</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>★2の2★3の1★</p> <p>★3の2★コスモス1組★リクエスト</p> <p>サイダーゼリーポンチ</p>	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 737 kcal 蛋白質 26.8 g	
			しょうゆラーメン		蒸し中華めん(たまご不使用) ごま油 鶏ガラ ねぎ 油 ぶた肉 もやし にんじん たけのこ にんにく しょうが 油 塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん オイスターソース ごま油 ごま
		ぎょうざ	ぎょうざの皮 ぶた肉 キャベツ 塩 酒 しょうゆ ごま油 こしょう でんぷん しょうが 小麦粉 油		
		サイダーゼリーポンチ	粉寒天 砂糖 サイダー ワイン パイン缶 黄桃缶 甘夏缶		
18 (火)	<p>しろみさかなのみそだれかけ</p> <p>むぎごはんのりのつくだに</p> <p>きりぼしだいこんに</p> <p>けんちんじる</p>	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 621 kcal 蛋白質 23.4 g	
			むぎごはんのりのつくだに		米 むぎ 刻みのり しょうゆ みりん 砂糖
			しろみさかなのみそだれかけ		ホキ 酒 しょうゆ でんぷん 小麦粉 油 西京みそ 砂糖 みりん 酒 しょうゆ でんぷん
			きりぼしだいこんに		切り干し大根 にんじん 油 ぶた肉 ねぎ こまつな しょうが にんにく トウバンジャン みそ 酒 砂糖 しょうゆ
19 (水)	<p>ぞつぎょう・しんきゅう おいおいこんだて</p> <p>カフェオレさくらゼリー</p> <p>ユーリンチー</p> <p>あかまいごはん</p> <p>ほうれんそうのおかかのりあえ</p> <p>おいおいすましじる</p>	オレンジジュース	オレンジジュース	熱量 746 kcal 蛋白質 22.6 g	
			あかまいごはん		米 赤米 ごま 塩
			ユーリンチー		とり肉 塩 こしょう でんぷん しょうゆ 油 ねぎ しょうが 砂糖 酢 ごま油
			ほうれんそうのおかかのりあえ		ほうれんそう にんじん しょうゆ ごま油 酒 みりん ごま かつお節 のり
			おいおいすましじる		だし昆布 削り節 かまぼこ(アレルゲンフリー) えのき 酒 みりん 塩 しょうゆ ねぎ ほうれんそう
			カフェオレさくらゼリー		粉寒天 砂糖 牛乳 コーヒー ゼラチン 生クリーム いちご ホイップクリーム 粉砂糖

*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。

卒業・進級おめでとうございます



おめでとう
卒業・進級のお祝いの気持ちを込め、リクエスト給食を実施しました。1年生から5年生までのクラスは食べたい献立1品を選び6年生のクラスでは、1食分の献立を考えてもらいました。

各クラスのリクエストこんだては、みんながおかわりをできるように多めに提供します。
クラスで食べる楽しい給食の思い出になるように、思いやりの気持ちを忘れずに過ごしましょう。

- リクエスト給食の結果【★印をリクエスト給食として提供します】**
- 【1年1組 1位★二色揚げパン 2位 カルピスゼリー 3位 ぶどうシャーベット】
 - 【1年2組 1位★ABCスープ 2位 カレーライス 3位 ガトーショコラ】
 - 【2年1組 1位★じゃが丸君(チーズ) 2位ガトーショコラ3位サイダーゼリーポンチ】
 - 【2年2組 1位★サイダーゼリーポンチ 2位 アップルパイ 3位 揚げパン】
 - 【3年1組 1位★サイダーゼリーポンチ 2位 パリパリサラダ 3位 から揚げ】
 - 【3年2組 1位★サイダーゼリーポンチ 2位 カレーライス 3位 ラーメン】
 - 【4年1組 1位★しょうゆラーメン 2位サイダーゼリーポンチ 3位 ABCスープ】
 - 【4年2組 1位★カレーライス 2位サイダーゼリーポンチ 3位 じゃが丸君(肉)】
 - 【5年1組 1位★カレーライス 2位 みそラーメン 3位 サイダーゼリーポンチ】
 - 【5年2組 1位★ガトーショコラ2位サイダーゼリーポンチ3位 チョコチップマフィン】
 - 【コスモス学級1組 1位★サイダーゼリーポンチ 2位チョコケーキ 3位 セルバーガー】
 - 【コスモス学級2組 1位 塩ラーメン 2位 ★ガトーショコラ 3位 アイス】
 - 【6年1組 ★考案こんだて★
 ≪★キムチチャーハン ★大学芋 ぎょうざ ★ワントンスープ ★牛乳≫
 (ぎょうざは、栄養価の基準に合わせるため、別の日に提供します)
 - 【6年2組 ★考案こんだて★
 ≪★たきこみご飯 ★鶏のから揚げ ★パリパリサラダ ★牛乳≫
- アンケートありがとうございました。楽しみにしててくださいね。

給食

おしらせ

来年度の給食は、4月10日(木)から始まります。
給食セット(ランチョンマット・口ふきミニタオル・ポケットティッシュ・マスク)のご準備をよろしくお願ひします。