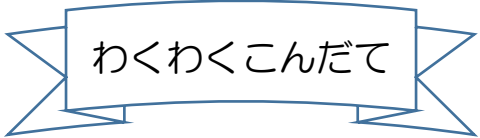


日 よう び	こんだてめい	う ち の こ の た ま ご	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくしつ
			たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
3 (月)	☆行事食：ひなまつり ちらしずし あつやきたまご キャベツのごまあえ ごもくじる ひなあられ	☆	あつやきたまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう ねぎ	たけのこ ほししいたけ ごぼう キャベツ だいこん たまねぎ えのきだけ	こめ もちこめ さとう ひなあられ	ごま	645 19.6
4 (火)	☆日本味めぐり：京都府 むぎごはん あげだしとうふのやさいあんかけ えびだんごのおすいもの ちりめんさんしょう	☆	とうふ えびだんご ゆば	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	みずな にんじん	だいこん えのきだけ しろねぎ しょうが たけのこ たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	547 19.4
5 (水)	☆食物せんい：藻類 むぎごはん ぶりのてりやき キャベツとくきわかめのごまサラダ さわにわん あさりのつくだに	☆	ぶり あつあげ あさり	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ	にんじん みずな	にんにく しょうが キャベツ とうもろこし レモンじる ごぼう もやし	こめ むぎ さとう	ごま ゴマあぶら	600 25.1
6 (木)		☆	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ	パン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	557 24.6
7 (金)	☆教科関連：4年保健「体の成長とわたし」 チキンカレー（むぎごはん） フルーツヨーグルト アーモンド	☆	ぶたにく レンズまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えだまめ りんごピューレ にんにく しょうが みかん パイナップル もも	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター アーモンド	689 21.7
10 (月)	☆県産品の日：ねぎ むぎごはん しろみざかなのねぎソースかけ やさいのじゃこいため みそしる アーモンドいりこ	☆	ホキ あぶらあげ とうふ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし いりこ	ねぎ こまつな にんじん	キャベツ しめじ きりぼしだいこん たまねぎ	こめ むぎ さとう くろざとう	あぶら ゴマあぶら ごま アーモンド	608 27.5
11 (火)	《手をきれいに洗おう》 ワンローフパン オムレツのクリームソースかけ スイートポテトサラダ ミネストローネ	☆	オムレツ ベーコン ハム とりにく てぼうまめ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん トマトジュース トマト	たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ セロリ	パン こむぎこ さつまいも さとう	バター ノンエッグ マヨネーズ あぶら	635 22.7
12 (水)	《大野城鶏ぽっかけについて知ろう》 おおのじょうとりぽっかけ（ごはん） じゃがいもとだいずのあおのりがらめ あまなつかん	☆	とりにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ だいこん ほししいたけ あまなつみかん	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	574 18.4
13 (木)	☆えらぼう給食 ☆行事食：6年生の卒業お祝い せきはん わふうビーフソテー こまつなのびたし おすいもの いちご または チョコクレープ または すだちゼリー	☆	ぎゅうにく あかみそ あぶらあげ かまぼこ あずき	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	こまつな にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ りんごピューレ しょうが レモンじる キャベツ だいこん えのきだけ いちご	こめ もちこめ さとう でんぷん クレープ すだちゼリー	あぶら	576 23.3
17 (月)	☆朝食献立：栄養のバランスのよい 朝ごはんについて知ろう むぎごはん いわしのうめみそに じゃがいものきんぴら かきたまじる チーズ	☆	いわしのうめみそに てんぷら とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん さやいんげん ねぎ	こんにゃく たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	592 21.4
18 (火)	《ニョッキの作り方について知ろう》 こくとうしょくパン ニョッキのトマトソース アーモンドサラダ オレンジ	☆	ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	パセリ トマトピューレ にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ レモンじる オレンジ	こくとうパン こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド ゴマあぶら	570 23.0
19 (水)	☆食育の日：まごはやさしいの食べ物で 食物せんい、カルシウムをとろう げんまいごはん あつあげとやさいのうまに だいこんとわかめのすのもの からいりこ ヨーグルト	☆	とりにく あつあげ だいず	ぎゅうにゅう わかめ いりこ ヨーグルト	にんじん きぬさや	こんにゃく たまねぎ ほししいたけ だいこん とうもろこし レモンじる	こめ もちげんまい じゃがいも さとう	あぶら ごま	587 23.1
21 (金)	《はっさくについて知ろう》 むぎごはん きつねうどん ほうれんそうとツナのいためもの いりこだいず はっさく	☆	あぶらあげ かまぼこ まぐろ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	ねぎ ほうれんそう にんじん	ほししいたけ たまねぎ キャベツ にんにく はっさく	こめ むぎ さとう うどん	あぶら ごま	650 26.3

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。