



実施日	献立名	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整える食品		その他 (塩、酢、みりん、酒、香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g]
		赤色	黄色	緑色			
2(月)	とうにゅうごまじるうどん (じごなうどん)	とりにく あぶらあげ とうにゅう こんぶ	さとう ごま じごなうどん	にんじん ねぎ こまつな		しょうゆ だし(かつお)	613
	だいすとかさかなのあおのりふうみ	だいす かえりにほし あおのり	でんぶん あぶら さとう		しょうゆ	28.6	
	かおりづけ			キャベツ きゅうり しょうが にんじん	しょうゆ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
3(火)	行事食「桃の節句」	3月3日は、桃の節句(ひな祭り)です。女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。					
	ひなちらし	オーシャンキング たまご	こめ さとう ごま	しいたけ かんぴょう れんこん いんげん にんじん	しょうゆ		600
	いかのかりんあげ	いか	あぶら さとう		しょうゆ		
	すましじる	かまぼこ とうふ	ふ(麩)	こまつな にんじん	しょうゆ だし(かつお)		
	さくらもちふうプリン	とうにゅう あずき	さとう				24.8
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
4(水)	☆アイデア賞☆	6年生の家庭科の献立作成の授業で、出てきた献立です。今までカレーパンは作業が複雑なため提供が難しかったのですが、セルフにするこの方法なら可能です。考えてくれた児童にアイデア賞をあげたいと思います。					
	セルフカレーパン(こどもパン)		こどもパン(にゅうなし) こむぎこ あぶら パンこ	パセリ			630
	ほうれんそうのキーマカレー	とりにく ぶたにく しろはなまめ	じゃがいも こむぎこ あぶら	にんにく しょうが セロリ たまねぎ ほうれんそう トマト にんじん	カレールウ しょうゆ		
	キャベツサラダ		あぶら さとう	キャベツ フロッキー とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ			25.6
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
5(木)	むぎごはん		こめ むぎ				610
	タッカルビ	とりにく	トッポギ さとう あぶら でんぶん ごま	しょうが にんにく はくさいキムチ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ にら	しょうゆ		
	こまつなとわかめのサラダ	わかめ	あぶら さとう	こまつな きゅうり とうもろこし	しょうゆ		27.4
	ぎゅうにゅう(ミルメークココア)	ぎゅうにゅう	さとう				
6(金)	むぎごはん		こめ むぎ				588
	いわしのうめに	いわし		うめ	しょうゆ		
	とんじる	ぶたにく とうふ	あぶら こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう	だし(かつお) みそ		24.7
	いそかあえ	のり		こまつな もやし	しょうゆ		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
9(月)	6年2組リクエスト給食	上小でしか食べられない「ぶったまげ丼」を最後にもう一度食べたいということで、リクエストしてくれました。ぶったまげ丼と組み合わせる献立として、大人気の春雨サラダとはちみつレモンゼリーを選んできました。					
	ぶったまげどん (はくはん:まみやまい)	たまご ぶたにく	さとう	たまねぎ みつば ゆず	だし(かつお・にほし) しょうゆ		670
	はるさめサラダ	ハム	はるさめ あぶら ごまあぶら さとう ごま	きゅうり キャベツ	しょうゆ		
	はちみつレモンゼリー		さとう はちみつ	レモン			27.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10(火)	◇新潟県郷土料理◇	まめ 豆みそは、新潟県に伝わる家庭料理です。家庭で手軽に作れ、その旨味の付け方は深い地域での保存性や栄養補給の工夫と考えられています。ごっつおとは、新潟県で使われる方言で「ごちそう(ご馳走)」を意味します。地域により指す食べ物異なりますが、西浦原地域では、田植えの合間に食べるごちそうとして、「煮物」が作られてきました。					
	むぎごはん		こめ むぎ				675
	まめみそ	だいす	でんぶん あぶら さとう		みそ		
	ニギスフライ	ニギス あおさ	パンこ こめこ さとう あぶら				25.8
	ごっつお	ぶたにく あぶらあげ	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	にんじん たけのこ しめじ だいこん いんげん	わふうだし しょうゆ		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
11(水)	やきにくキムチチャーハン	ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら	にんじん しょうが ねぎ こまつな はくさいキムチ にんにく	だし(とり) しょうゆ		619
	あげぎょうざ	ぶたにく だいす	さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら でんぶん	キャベツ たまねぎ にんにく	しょうゆ		
	くわわかめのチョナムル	くわわかめ	ごま ごまあぶら さとう	もやし こまつな えのきたけ にんにく	しょうゆ		21.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

実施日	献立名	主に体をつくるもとになる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	その他 (塩、酢、みりん、酒、香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g]
		赤色	黄色	緑色		
12(木)	セルフバーガー (こどもパン)		こどもパン (にゅうなし)			639
	(とろ〜りチーズふうハンバーグ)	とりにく ぶたにく	あぶら さとう	にんにく しょうが トマト		
	やさいスープ	とりにく	じゃがいも あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ	だし(とり)	21.0
	いちごゼリー		さとう	いちごかじゅう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13(金)	 普段あまり出ない「カツカレー」をリクエストしてくれました。サラダはカレーに合うさっぱりした「さわやかサラダ」を選んでくれました。またデザートに「豆乳アイス」を入れ、特別感を出してくれました。					
	カツカレー (むぎごはん)	ぶたにく	こめ むぎ げんまい あぶら じゃがいも とうにゅうバター こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト りんご	だし(とり)	844
	(カツ)	ぶたにく だいすこ	こむぎこ あぶら さとう			
	さわやかサラダ		あぶら	キャベツ きゅうり なつみかん たまねぎ		26.7
	とうにゅうアイス	とうにゅう	さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16(月)	わかめじゃこごはん	わかめ ちりめんじゃこ	こめ むぎ			560
	とりにくのレモンソースがけ	とりにく	でんぶん あぶら さとう	レモン	しょうゆ	
	かいそうサラダ	かいそう	さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり とうもろこし	しょうゆ	25.3
	いちご			いちご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17(火)	 6年3組は「あげパン」が人気でした。味はあまり普段でない「抹茶」です。1番人気の「ABCスープ」と「にんじんのラベ」を入れて、しっかりバランスも考えてくれました。デザートも「レモンシャーベット」で特別なデザートです。					
	まっちゃあげパン		フラワーロール (にゅうなし) あぶら さとう	まっちゃ		585
	ABCスープ	とりにく	マカロニ あぶら	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん こまつな	だし(とり)	
	にんじんのラベ		さとう あぶら	にんじん にんにく バジル		18.1
	レモンシャーベット		さとう	レモン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18(水)	むぎごはん		こめ むぎ			687
	まめいりストロガノフ	ぶたにく だいす とうにゅうクリーム	こむぎこ あぶら とうにゅうバター	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト	だし(ぶた)	
	こんにゃくサラダ	わかめ	こんにゃく さとう ごま あぶら	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ	しょうゆ	24.4
	ヨーグルト	ヨーグルト (にゅうせいぶん)	さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19(木)	行事食「卒業祝い」 きょう こんねんど きゅうしよく さいご 今日で今年度の給食は最後です。6年生は小学校で食べる給食が最後です。お祝いの意味を込めて「卒業お祝い献立」です。					
	せきはん (こましお)		こめ もちこめ ごま			712
	さわらのたつたあげ	さわら	でんぶん あぶら		しょうゆ	
	おいわいさわにわん	なると ぶたにく なまあげ	しらたき あぶら でんぶん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	だし(かつお) しょうゆ	30.8
	とうにゅうプリンタルト	とうにゅう だいすこ	さとう こめこ あぶら		しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

* 予算、その他の都合により、一部の献立に変更がある場合があります。御了承ください。

* 加工食品については、主な材料および省令で義務づけられているアレルギー物質等を表示しています。(キャリアオーバー※等を除く)

※キャリアオーバーとは、使用する原材料に含まれる食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの。

旬食材：春菊、菜の花、キャベツ、セロリ、ブロッコリー、たけのこ、かぶ、デコパン、はっさく、いちご、清見オレンジ、サワラ、しらす、鯛、いか、わかさぎ、はまぐり