

月		火		水		木		金	
こんだて		主 食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		1年間をふりかえろう		塙のめぐみ		塙のめぐみ	
えいよう三色		主 食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		給食は、みなさんが元気に成長できるように考えてつくられています。 毎日残さず食べましたか？ また給食当番の仕事はきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。		塙産農産物『塙のめぐみ』を使用する予定です。		塙産農産物『塙のめぐみ』を使用する予定です。	
お か ず の 内 容 (8)		主 食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		給食は、みなさんが元気に成長できるように考えてつくられています。 毎日残さず食べましたか？ また給食当番の仕事はきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。		塙産農産物『塙のめぐみ』を使用する予定です。		塙産農産物『塙のめぐみ』を使用する予定です。	
★予定献立は内容の一部変更する場合があります		主 食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		給食は、みなさんが元気に成長できるように考えてつくられています。 毎日残さず食べましたか？ また給食当番の仕事はきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。		塙産農産物『塙のめぐみ』を使用する予定です。		塙産農産物『塙のめぐみ』を使用する予定です。	
3		4		5		6		7	
643		613		617		605		608	
21.5		25.2		21.7		25.1		23.5	
32		27		23		38		22	
赤) 冷豚肉 15 緑) にんにく 0.2		赤) えのき豆 5 緑) たまねぎ 20		赤) 冷豚肉(挽肉) 15 緑) たけのこ水浸し 5		赤) 冷豚肉(挽肉) 10 緑) ほうれん草水浸し 10		赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 20	
緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 30		赤) 冷豚肉 3 赤) 冷豆腐 20		緑) 小松菜 20 緑) にんにく 0.3		緑) キャベツ 15 緑) セロリ 10		緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 20	
黄) じゃがいも 30 緑) トマトピューレ 10		赤) 乾わかめ 0.3 赤) 赤みそ 2		緑) 土しょうが 1 緑) にんにく 10		緑) 玉ねぎ 0.3 緑) にんにく 10		赤) 鶏卵 20 黄) トク 20	
黄) 油 0.5 黄) マヨネーズ 10		赤) 白みそ 4 赤) 赤みそ 2		緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 10		緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5		中巻フイヨン 1 黄) 油 0.5	
トマトケチャップ 5 ウスターソース 1		赤) 冷豚肉 5 緑) にんにく 10		黄) 冷中華麺 45 黄) 油 0.5		洋風フイヨン 1 淡口しょうゆ 4		淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1	
塩 0.1 こしょう 0.02		緑) 切干大根 7 黄) 油 0.3		黄) あたりごま 2 豆板醤 0.5		塩 0.1 こしょう 0.02		塩 0.1 こしょう 0.02	
赤) 冷ベーコン 5 緑) キャベツ 30		緑) 切干大根 7 黄) 油 0.3		中巻フイヨン 1.5 黄) 砂糖 10		赤) 冷チキンカツ 1個 黄) 油 5		赤) 冷豚肉 25 緑) はくさい 30	
緑) 小松菜 5 緑) にんにく 0.5		黄) 砂糖 1 黄) みりん 2		しょうゆ 1 赤) 赤みそ 0.5		トマトケチャップ 0.5 赤) ハルビゲンチーズ 0.7		緑) にんにく 3 緑) にんにく 0.2	
淡口しょうゆ 0.3 塩 0.02		しょうゆ 3 料理酒 1		料理酒 0.5 塩 0.01		塩 0.02 こしょう 0.01		黄) 油 0.3 しょうゆ 1.5	
こしょう 0.02		赤) 冷鶏肉 50 緑) 白ねぎ 10		赤) 冷ギョーザ 2個		黄) 砂糖 0.01		黄) 油 0.03 しょうゆ 0.02	
緑) いちご 10 赤) 牛乳 12		黄) 砂糖 1 黄) みりん 3		黄) 砂糖 0.3		黄) 砂糖 0.02		黄) 油 0.03 しょうゆ 0.02	
黄) 油 3 黄) 小麦粉 15		しょうゆ 2 料理酒 0.5		黄) 砂糖 0.3		黄) 砂糖 0.02		黄) 油 0.03 しょうゆ 0.02	
ベーキングパウダー 0.5 黄) 砂糖 15		黄) 砂糖 0.3		黄) 砂糖 0.3		黄) 砂糖 0.02		黄) 油 0.03 しょうゆ 0.02	
10		11		12		13		14	
608		581		694		590		580	
24.5		23.8		21.1		24.6		23.6	
35		21		25		36		20	
赤) 冷豚肉 10 赤) うずら卵 20		赤) 冷鶏肉 15 緑) たけのこ水浸し 10		赤) 冷鶏肉 10 緑) にんにく 0.3		赤) 冷鶏肉 10 緑) きぬさや 2		赤) 冷豚肉 25 系 こんにやく 20	
緑) 大根しお菜 10 緑) にんにく 0.2		緑) 青ねぎ 2 緑) にんにく 10		緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 50		緑) キャベツ 30 緑) にんにく 10		緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 40	
緑) たまねぎ 20 黄) 緑豆春雨 8		赤) 焼かまぼこ 5 赤) うずら卵 5		黄) じゃがいも 40 黄) 油 1		緑) たまねぎ 20 洋風フイヨン 1		黄) じゃがいも 60 黄) 油 0.5	
黄) 油 0.5 中巻フイヨン 1		緑) 干しいたけ 0.3 黄) 冷うどん 60		黄) じゃがいも 12 トマトケチャップ 0.01		黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 3.5		黄) 砂糖 3 みりん 1	
淡口しょうゆ 4 黄) こしょう 0.2		みりん 1 淡口しょうゆ 4.5		ウスターソース 1 塩 0.02		塩 0.05 こしょう 0.02		黄) 砂糖 5 みりん 1	
塩 0.1 こしょう 0.02		黄) 砂糖 0.2		こしょう 0.02		黄) 砂糖 0.05		黄) 砂糖 3 みりん 1	
赤) 冷チキンボール 45 緑) にんにく 0.3		赤) 冷豚肉(挽肉) 20 緑) ホールコーン缶 10		赤) 冷ミンチカツ 1個 黄) 油 4		赤) 冷豚 30 黄) じゃがいも 45		赤) ささみフレーク 10 緑) ホールコーン缶 5	
緑) たまねぎ 30 黄) 油 0.5		緑) 土しょうが 0.1 緑) にんにく 10		緑) 黄桃缶 20 緑) バイン 15		黄) じゃがいも 8 塩 0.02		緑) キャベツ 20 緑) にんにく 5	
黄) 砂糖 2 しょうゆ 2.5		緑) たまねぎ 30 赤) 冷もずく 10		黄) 砂糖 2		黄) じゃがいも 8 塩 0.02		赤) 冷豆腐 20	
酢 3 黄) 片栗粉 0.5		黄) 油 0.3 淡口しょうゆ 4		黄) 砂糖 2		黄) じゃがいも 8 塩 0.02		黄) あたりごま 1 黄) 砂糖 1.5	
ウスターソース 1 黄) 片栗粉 0.2		黄) 砂糖 1.5 みりん 1		黄) 砂糖 2		黄) じゃがいも 8 塩 0.02		黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 1	
料理酒 1 黄) 片栗粉 0.2		黄) 砂糖 1 黄) 片栗粉 0.2		黄) 砂糖 2		黄) じゃがいも 8 塩 0.02		黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 1	
17		18		19		20		21	
624		612		612		612		577	
21.9		23.0		23.0		23.0		27.4	
30		29		29		29		28	
赤) 冷ベーコン 5 赤) 冷ウインナー 10		緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 30		緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 30		緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 30		緑) 青ねぎ 10 緑) えのき豆 10	
緑) ピーマン 3 緑) にんにく 0.2		赤) 乾わかめ 0.3 赤) 赤みそ 6		赤) 乾わかめ 0.3 赤) 赤みそ 6		赤) 乾わかめ 0.3 赤) 赤みそ 6		赤) 鶏卵 25 淡口しょうゆ 0.1	
緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 30		赤) 白みそ 4 黄) 砂糖 2		赤) 白みそ 4 黄) 砂糖 2		赤) 白みそ 4 黄) 砂糖 2		赤) 鶏卵 25 淡口しょうゆ 0.1	
黄) スパゲティ 30 黄) 油 0.5		赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 20		赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 20		赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 20		赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 20	
洋風フイヨン 1 トマトケチャップ 20		緑) にんにく 10 赤) 乾ひじき 1.5		緑) にんにく 10 赤) 乾ひじき 1.5		緑) にんにく 10 赤) 乾ひじき 1.5		赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 20	
ウスターソース 1 塩 0.1		黄) 油 0.3 黄) 砂糖 1		黄) 油 0.3 黄) 砂糖 1		黄) 油 0.3 黄) 砂糖 1		赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 20	
こしょう 0.02		みりん 1 しょうゆ 1		みりん 1 しょうゆ 1		みりん 1 しょうゆ 1		赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 20	
赤) まぐろ(油漬) 7 緑) ホールコーン缶 5		緑) 土しょうが 0.5 赤) 冷厚揚げ(臭入) 40		緑) 土しょうが 0.5 赤) 冷厚揚げ(臭入) 40		緑) 土しょうが 0.5 赤) 冷厚揚げ(臭入) 40		赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 20	
緑) キャベツ 20 緑) にんにく 1.0		黄) 砂糖 1 黄) 砂糖 2		黄) 砂糖 1 黄) 砂糖 2		黄) 砂糖 1 黄) 砂糖 2		赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 20	
黄) 砂糖 1.5 酢 1.5		黄) 砂糖 1 黄) 砂糖 2		黄) 砂糖 1 黄) 砂糖 2		黄) 砂糖 1 黄) 砂糖 2		赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 20	
しょうゆ 2 黄) ごま油 0.3		黄) 砂糖 1 黄) 砂糖 2		黄) 砂糖 1 黄) 砂糖 2		黄) 砂糖 1 黄) 砂糖 2		赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 20	
くるで、万博！		卒業式		リクエスト給食献立アンケート		春分の日		塙のめぐみ	
4月から大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。		6年生のみなさん卒業おめでとうございます。		3月も卒業生対象の「リクエスト給食献立アンケート」結果上位のメニューを献立にとり入れています。みなさんの好きな献立は入っているでしょうか？		来年度の給食は4月11日(金)から始まります。		塙産農産物『塙のめぐみ』を使用する予定です。	
【オーストラリアの食文化について】		中学生になっても栄養バランスの良い食事を心がけて、元気に過ごしてくださいね。		オーストラリアはカンガルーやコアラなどの動物が多く住み、自然豊かな国です。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。	
また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならではの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。	
オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。	
オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。	
オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。	
オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。	
オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。	
オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。		オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく			

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (%)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
3月平均	612	15.5	28	312	76	2.9	2.6	219	0.36	0.47	24	2.20	4.9
文部科学省基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています