



日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り ょ う			加 ⁺ -(kcal) 卵 ⁺ 7(g) 脂 ⁺ 質 ⁺ (g) 塩 ⁺ 分 ⁺ (g)	家庭で補ってほしい食品
	主 ⁺ 食 ⁺	牛乳	おかず・デザート	おもに体 ⁺ をつくる も ⁺ とになる食品	おもに体 ⁺ の調子 ⁺ を と ⁺ の整 ⁺ えるも ⁺ とになる食品	おもにエネルギーの も ⁺ とになる食品		
1 (水)	ごはん	○	いわしのうめに はくさいのあえもの みそしる まっちゃんプリン(ホイップ)	牛乳 いわし ちくわ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ	しょうが はくさい もやし ほうれんそう うめ まっちゃん にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん プリン ホイップ	673 28.2 20.3 2.66	根菜類 いも類
2 (木)	ココア あげパン	○	タンドリーチキン ツナボパイサラダ ミネストローネ	牛乳 とりにく ヨーグルト シーチキン チーズ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ レモンじり トマト きゅうり ほうれんそう にんじん セロリー	パン あぶら さとう ココア カレー マカロニ じゃがいも	629 29.8 22.5 2.39	海藻類 きのこ類
行事食: ひなまつり献立								
3 (金)	ちらしずし	○	ほうれんそうのごまあえ すましじる てづくりひなゼリー	牛乳 たまご のり はんぺん とうふ	にんじん れんこん えだまめ しいたけ ほうれんそう もやし だいこん こまつな ねぎ アセロラ(果汁)	ごはん ごま ゼリー	577 19.9 12.8 2.07	魚介類 乳製品
6 (月)	きのこごはん	○	あかうおのてりに こまつなのごまあえ すいとんじる	牛乳 あぶらあげ あかうお とりにく	しめじ しいたけ しょうが こまつな もやし ねぎ にんじん	ごはん ごま こむぎこ	579 28.1 13.5 2.39	果実類 いも類
7 (火)	しょうゆ ラーメン	○	もちごめシューマイ ささみのゴマドレあえ ひとくちF eゼリー(和ッヅ)	牛乳 ぶたにく なると わかめ とうふ とりにく	ねぎ こまつな コーン もやし しょうが しいたけ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ オレンジ(果汁)	めん もちごめ でんぶん ごま セリー ノンエッグマヨネーズ	649 28.3 17.4 2.19	緑黄色野菜 豆・豆製品
8 (水)	ごはん (わかめふりかけ)	○	ひじきいりたまごやき ゆかりあえ のっぺいじる	牛乳 たまご とりにく あつあげ わかめ ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし ゆかり だいこん こまつな しいたけ	ごはん こんにゃく さといも でんぶん ごま ふりかけ	561 24.5 16.6 2.36	乳製品 果実類
9 (木)	わかめごはん	ジョア	コロッケ こまつなのなっとうあえ とんじる	ジョア わかめ ぶたにく なっとう のり とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こまつな もやし こほう だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さといも こんにゃく	660 26.1 19.7 1.92	きのこ類 魚介類
6年卒業バイキング								
10 (金)	ケチャップ ライス	○	とりのからあげ イタリアンサラダ ABCスープ	牛乳 とりにく ウインナー チーズ ハム ベーコン	たまねぎ にんじん ビーマン トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり パプリカ セロリー パセリ グリルピーズ	ごはん バター でんぶん あぶら マカロニ	654 27.8 22.7 2.59	海藻類 いも類
アンコール給食: ぐりとぐら								
13 (月)	パンネ ボロネーゼ	○	はくさいのミルクスープ ぐりとぐらのカステラ	牛乳 ぶたにく こなチーズ ベーコン なまクリーム たまご	たまねぎ にんじん セロリー エリンギ トマト はくさい コーン レモン(果汁)	マカロニ じゃがいも こむぎこ じゃがいも バター パンこ	757 27.5 29.9 2.89	緑黄色野菜 豆・豆製品
14 (火)	キムチ チャーハン	○	かいそうサラダ ワンタンスープ ココアプリン(ホイップのせ)	牛乳 ぶたにく たまご かいそうミックス	キムチ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しいたけ レモン(果汁)	ごはん オイスター ごま ワンタン ココア プリン ホイップ	605 19.8 17.6 2.22	魚介類 果実類
6-2作成献立								
15 (水)	ドリア	○	シーザーサラダ ポトフふうスープ	牛乳 とりにく チーズ ミートボール	にんじん たまねぎ パセリ マヨネーズ キャベツ きゅうり パプリカ はくさい コーン かぶ ブロッコリー レーズン	ごはん こむぎこ バター パンこ チョコ じゃがいも ドレッシング	694 23.2 22.9 2.71	海藻類 豆・豆製品
6年生が入学して最初に食べた給食								
16 (木)	カレーライス	○	チキンのてりやき コーンサラダ おたのしみデザート	牛乳 とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース りんご チャツネ キャベツ コーン きゅうり	ごはん むぎ ルウ がラムラ じゃがいも おたのしみデザート	819 26.9 26.9 2.35	魚介類 きのこ類
17 (金)	卒業式 おめでとうございます							
20 (月)	ごはん	○	さわらのさいきょうやき きりぼしとツナのごまあえ さつまじる	牛乳 さわら シーチキン ぶたにく あつあげ みそ	ねぎ しょうが にんにく きりぼし にんじん だいこん ほうれんそう	ごはん ごま さつまいも こんにゃく	623 30.5 18.8 1.94	果実類 緑黄色野菜
22 (水)	ビビンバ	○	はるさめスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく みそ たまご とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが もやし だいずもやし にんじん こまつな はくさい しいたけ	ごはん トウモロコシ ごま はるさめ	625 28.6 17.7 2.34	海藻類 果実類

6年生が考えて立ててくれた献立が登場するよ!

3/9(木) 6-1作成献立

- わかめごはん
- コロッケ
- 納豆あえ
- 豚汁
- ジョア(プレー)

和食をイメージした献立ですね。「コロッケ」と「納豆あえ」は、みんなの人気メニュー！白井市で採れた小松菜と人参がたっぷり入った地産地消メニューでもあります。そして、汁物には、根菜がたっぷり食べられる「豚汁」。さらに、牛乳の代わりに、カルシウムとデザートの両方を叶えるジョアを選んだのは、さすが、6年生！栄養面もバッチリの献立ですね。

おちあい先生より

3/15(水) 6-2作成献立

- ドリア
- シーザーサラダ
- ポトフ風スープ
- ヨーグルトレーズン

こちらは、洋食をイメージした献立ですね。寒い冬に美味しい「ドリア」は、牛乳をたっぷり使っているためカルシウムも豊富なメニュー。副菜は、旬を迎えるキャベツをたっぷり使った「シーザーサラダ」。スープには、かぶやジャガイモ、ニンジンなどの根菜がたっぷりのボリューム満点な「ポトフ」を選んだあたりが、さすがです！食物繊維が少し足りなかったため、ヨーグルトレーズンを追加してみました。

おちあい先生より

6年生のみなさんへ

もうすぐ卒業ですね。

桜台小学校の6年間の給食はいかがでしたか？

思い出がいっぱい詰まった6年間の中で、給食を通し、楽しい時間をみなさんと共有できたことをうれしく思います。

みなさんは、新型コロナウイルスの影響を受け、様々な苦難の連続であったと思います。そのような中でも、笑顔を忘れず、優しさを忘れず、たくましく過ごしていましたね。困難なことにでくわしたときこそ、気づける優しさ、思いやりの心をこれからも持ち続け、自分らしく歩んでほしいと思います。

食べることは、健康な体を作るだけでなく、心の健康にもつながります。中学生になっても体と心が満たされる食事で、充実した中学校生活を送ってください。

皆さんの健やかなる成長を給食室一同、願っています。

給食室一同

