



| 日付 | 献立名 | からだの血や肉になるもの | からだの熱や力になるもの | 体の調子をととのえるもの | 幼稚園 | 小学校 | 中学校 |
|-------|---|--------------------------------|--|---|-------------|-------------|-------------|
| 1(火) | ごはん 牛乳 あつやきたまご ほうれん草としめじのあえ物 関東煮 小魚 | 牛乳 たまご とりにく あつあげ いわし | 米 さとう ごまあぶら いたこんにやく じゃがいも | ほうれんそう にんじん しめじ だいこん たまねぎ | 531 24.8 | 633 27.9 | 734 31.0 |
| 2(水) | ごはん 牛乳 餃子丼の具 キャロットラペ トックスープ | 牛乳 ぶたひきにく だいず ベーコン とうふ | 米 あぶら ごまあぶら でんぷん さとう トック ドレッシング(かんきつ) | にんにく しょうが キャベツ にら だいこん にんじん たまねぎ あかピーマン オレンジジュース しめじ | 486 17.8 | 594 20.9 | 701 24.0 |
| 3(木) | すしめし 牛乳 ちらしずしの具 菜の花和え にゅうめん ひしもち | 牛乳 こうやどうふ とうふ とりにく かまぼこ わかめ | 米 さとう ごまあぶら ごま ふしめん ひしもち | ほししいたけ にんじん コーン えだまめ なのはな はくさい たまねぎ えのきたけ | 516 17.5 | 610 20.2 | 704 22.9 |
| 4(金) | 減量バーガーパン 牛乳 クリスピーチキン ポテトサラダ コンソメスープ マヨネーズ(小袋) | 牛乳 とりにく ベーコン ミックスビーンズ | げんりょうバーガーパン じゃがいも あぶら マヨネーズ(たまごなし) こむぎこ マカロニ | たまねぎ えだまめ コーン キャベツ にんじん パセリ | 531 25.5 | 599 27.7 | 709 31.3 |
| 7(月) | ごはん 牛乳 さば味噌煮 いんげんのごま和え けんちん汁 野菜ふりかけ | 牛乳 さば みそ とりにく | 米 ごま さとう つきこんにやく さといも | ごぼう にんじん だいこん しめじ はねぎ いんげんまめ やさしいふりかけ | 539 23.4 | 626 25.8 | 713 28.1 |
| 8(火) | ごはん 牛乳 野菜チヂミ 切り干大根のチャプチェ 肉団子のスープ煮 | 牛乳 ぶたにく とりにく | 米 こめこ さとう ごまあぶら あぶら ごま | きりぼしだいこん にんにく しょうが にんじん はくさい あかピーマン たまねぎ にら チンゲンサイ えのきたけ | 547 18.9 | 643 21.9 | 739 24.8 |
| 9(水) | ごはん 牛乳 キーマカレー かぼちゃと大和ポークフライ 海藻サラダ 奈良のいちごゼリー | 牛乳 ぶたにく だいず かいそうミックス | 米 じゃがいも あぶら ドレッシング(わふう) ならのいちごゼリー カレールウ こむぎこ | にんじん たまねぎ りんご かぼちゃ きゅうり コーン | 590 19.3 | 782 23.5 | 908 27.0 |
| 10(木) | ごはん 牛乳 赤魚の照り焼き きんぴらごぼう とうふのみそ汁 | 牛乳 あかうお ぶたにく とうふ うすあげ みそ | 米 つきこんにやく さとう あぶら ごま | ごぼう にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ はねぎ | 479 21.5 | 584 25.4 | 689 29.4 |
| 11(金) | 米粉パン 牛乳 きんとんパイ ブロッコリーサラダ クリーム煮 | 牛乳 ベーコン とうにゅう たまご | こめこパン ぎつまいも あぶら こめこ こむぎこ ドレッシング(イタリアン) マーガリン ニョッキ | ブロッコリー あかピーマン コーン たまねぎ にんじん エリンギ カリフラワー | 554 18.1 | 706 22.8 | 857 27.5 |
| 14(月) | ごはん 牛乳 きびなごかりかりフライ おかかあえ 塩肉じゃが | 牛乳 きびなご かつおぶし ぶたにく | 米 あぶら さとう じゃがいも つきこんにやく | はくさい にんじん たまねぎ もやし にんにく いんげんまめ | 533 21.1 | 652 25.0 | 771 28.9 |
| 15(火) | ごはん 牛乳 和風つくね にんじんしりしり 紅白汁 プチゼリー(桜) | 牛乳 とりにく ぶたにく シーチキン とうふ みそ | 米 さとう でんぷん あぶら さといも プチゼリー(さくら) しらたまもち(あか・しろ) | にんじん コーン だいこん えのきたけ はねぎ キャベツ | 511 19.1 | 601 21.4 | 691 23.7 |

※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

3月平均

| | | |
|------|------|------|
| 530 | 640 | 749 |
| 20.9 | 24.3 | 27.6 |

給食なしのお知らせ

1日(火)白鳳中
2日(水)新庄中
3日(木)新庄中 白鳳中3年
4日(金)新北小 忍海小6年

中学校3年生 9日(水)
幼稚園 15日(火)
給食最終日 小・中学校 17日(木)

【※太文字は奈良県産、ななめ文字は葛城市産の食材です】

奈良県産

こめこパン しめじ はねぎ ふしめん 奈良のいちごゼリー ニョッキ
かぼちゃと大和ポークフライ こんにやく

葛城市産

米(ひのひかり) カレールウ



★栄養価の表示★

上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)



1年間よくがんばりましたね!



1年間ありがとうございました

来年度の給食開始予定日は、
小学校2~6年生・中学校⇒4月12日(火)
幼稚園・小学校1年生 ⇒4月14日(木)
来年度もよろしくおねがいいたします



□に書き入れてみましょう

よくできた …○
時々できた …△
全然できなかった…×

食生活を
振り返って

朝ごはんを毎日
食べた

おやつは時間と量
を決めて食べた

よくかんで食べる
ことができた

塩分のとり過ぎ
に気がつけた
とり過ぎ注意!

行事食や郷土料
理に興味があ
った

