



★今月のカムカムメニュー★  
5日(火)  
さわにわん

リクエスト  
献立

< 3色の食品群 >

- … 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品)
  - ▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの (赤色の食品)
  - … 体の調子をととのえる食べもの (緑色の食品)
- 

1日(金)	
ごはん	ぎゅうにゅう
ぶたキムチ	トックスープ
▲ぶたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん ●ごまあぶら やきにくのタレ	●トック ▲とりにく ▲かまぼこ ■たまねぎ ■にんじん ■あおねぎ ●ひなゼリー(もも) (たまごぬぎ)
ひなまつり	
エネルギー 681kcal たんぱく質 22.4g	

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
きなこあげパン クリームシチュー	ごはん さばのしおやき	テーブルロール キムチスープうどん	ごはん ブルコギふう	ごはん とりにくのからあげ
ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう さわにわん	ぎゅうにゅう キャベツのソテー	ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう もずくスープ
●ミニパン ●さとう ▲きなこ ■みかんかんづめ ■ももかんづめ ■ナタデココ	●じゃがいも ■たまねぎ ▲とりにく ■にんじん ■グリーンピース ●こむぎこ ●バター ▲なまクリーム	●れいとううどん ▲ぶたにく ■たまねぎ ■キムチ ■にんじん ■はくさい ■もやし ●ごまあぶら やきにくのタレ	▲ぎゅうにく ■にんじん ■たまねぎ ■ニラ ■もやし ■にんにく ●ごまあぶら	▲とりにく ■つちしょうが ●かたくりこ ■れいとうみかん
エネルギー 666kcal たんぱく質 19.6g	エネルギー 624kcal たんぱく質 26.3g	エネルギー 661kcal たんぱく質 21.6g	エネルギー 594kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー 653kcal たんぱく質 22.6g

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)☆	15日(金)
アップルパン ジャーマンポテト	ごはん ぶりのてりやき	メロンパン しおラーメン	カレーライス だいこんサラダ	そつぎょうしき
ぎゅうにゅう はるさめスープ	ぎゅうにゅう かすじる	ぎゅうにゅう ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう ふくじんづけ	
●じゃがいも ■たまねぎ ▲ベーコン ■パセリ	●はるさめ ▲とりにく ■たけのこ ■にんじん ■はくさい	●れいとうちゅうかめん ▲ぶたにく ■にんじん ■もやし ■ニラ ■つちしょうが しおラーメンスープ ●ごまあぶら	●じゃがいも ■たまねぎ ■にんじん ▲ぎゅうにく カレールー ■ブルンビュー	■だいこん ■きゅうり ■にんじん ▲ツナ ●マヨネーズ(たまごぬぎ) ●いちご おいわいケーキ
エネルギー 644kcal たんぱく質 19.2g	エネルギー 699kcal たんぱく質 29.4g	エネルギー 650kcal たんぱく質 22.5g	エネルギー 813kcal たんぱく質 24.8g	

18日(月)	19日(火)
コッパパン ハムステーキ	やきめし たこやき
ぎゅうにゅう かぼちゃスープ	ぎゅうにゅう わかめスープ
▲ハムステーキ(たまごぬぎ) ●イチゴジャム	●アルファーカーマイ ●アルファーカーモチめ ▲ウインナー(たまごぬぎ) ■にんじん ■たまねぎ ▲やきぶた ■あおねぎ
■かぼちゃ ■たまねぎ ■にんじん ▲ベーコン ■コーン	▲わかめ ■にんじん ■えのきだけ ■もやし ▲たこやき2コ(たまごぬぎ) ●みかんミニゼリー(たまごぬぎ)
エネルギー 671kcal たんぱく質 23.2g	エネルギー 635kcal たんぱく質 21.0g

ひ 日ごろの食生活を振り返ろう!

材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますので ご了承ください。 ☆(日付の横) … 食器のふき取りにご協力ください。



6年生にもう一度食べたい給食のアンケートをとり、答えてもらいました。その結果を参考にして3月分の献立をたてました。リクエスト給食の結果をお知らせします。よく味わって食べてください。



大きなおかず	めんるい	小さなおかず	デザート	パン・ごはん
1位 クリームシチュー	1位 しおラーメン	1位 とりにくのからあげ	1位 みかん	1位 あげパン
2位 コーンスープ	2位 キムチスープうどん	2位 ぶたキムチ	2位 フルーツしらたま	2位 メロンパン
3位 カレーライス	3位 みそラーメン	3位 ジャーマンポテト	3位 ケーキ	3位 きなこあげパン

