



こん  
献

だて  
立

ひょう  
表



りょうりのしゅるいがわかるようにこのじゅんぽんにならべています！すこしずつおぼえてみましょう！

日	主食	飲みもの	汁物の主菜副菜 デザート	あかの なかま 血や肉や骨になるもの		きの なかま 熱や力になるもの		みどりの なかま からだの調子を整えるもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	～今年度も、田無第二中学校と親子給食です～ ※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	(←緑黄色野菜) ビタミン (淡色野菜→)			
11木	さくらのちらしずし		すましじる はるいろゼリー	あぶらあげ、たまご、かまぼこ、とうふ	ぎゅうにゅう、のり、かんてん	こめ、むぎ、さとう	ごま	にんじん、ごまつな	たけのこ、れんこん、かんぴょう、さくらのはな、えだまめ、えのきたけ、クランベリー	536 kcal 23.0 g 16.0 g 2.1 g	<p>～4がつのきゅうしょくもくひょう～ たのしい きゅうしょくにしよう</p> <p><b>11日(木) 進級お祝い献立</b> しんきゅう いわ せきぞう お祝いとして、桜の花びらを混ぜ込んだ「桜のちらし寿司」にしました。桜の香りを感じながら、味わって食べましょう。 さらに、春に咲く花々をイメージした、特別なデザート付きです！</p> <p>今年度の給食も楽しみに、学校に来てくださいね♪</p> <p><b>17日(水) 2年生国語「ふきのとう」より「春風元氣味噌」</b> 「春風元氣味噌」は、ほろ苦い「ふきのとう」入りのご飯のお供です。 春が旬のふきのとうは、2年生の国語の教科書にも登場します。</p> <p>ふきのとうと一緒に、春の訪れを楽しみましょう。</p> <p><b>18日(木) 1年生 初めての給食！</b> いよいよ1年生の給食が始まります！ 2年生～6年生の皆さんは、1年生のお手本になるよう、クラスみんなで協力して、準備から片付けまで取り組みましょう。そして、1年生に「住吉小の給食はおいしいよ！」と、伝えてもらえると嬉しいです。</p> <p><b>食物アレルギーについて</b> 近年、学校での食物アレルギー新規発症による事故が増えています。 食物アレルギーは、体にとって不利益な症状をおこし、最悪の場合、死に至ります。献立表をご覧いただき、今までお子様が食べたことがない食材がありましたら、一度ご家庭で試していただきますよう、ご協力をお願いいたします。また、ご不明な点がございましたら、遠慮なく栄養士までご相談ください。</p>
12金	くりいりちゅうかおこわ		はるさめスープ にらまんじゅう くきわかめのごまふうみ	とりにく、ぶたにく	ぎゅうにゅう、くきわかめ	こめ、もちこめ、さとう、でんぶん、ぎょうざのかわ、はるさめ	くり、あぶら、ごま	にんじん、にら、チンゲンサイ	たけのこ、しめじ、ながねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、きくらげ	587 kcal 21.9 g 16.4 g 2.2 g	
15月	さけのカラフルピラフ	ジュース	シャキシャキレタスのスープ ミートローフ	さけ、ぶたにく、とりにく、こおりどうふ		こめ、むぎ、じゃがいも、パンこ、さとう	あぶら	にんじん	みかんジュース、たまねぎ、グリーンピース、とうもろこし、しょうが、レタス、セロリー、えのきたけ	559 kcal 23.1 g 14.3 g 2.2 g	
16火	サンマーマン		かふうきゅうり ちゅうかごまだんご	ぶたにく、いんげんまめ	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ	ちゅうかめん、でんぶん、さとう、さつまいも、しらたまご	あぶら、ごま	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、はくさい、きくらげ、ながねぎ、きゅうり、だいこん	607 kcal 22.7 g 22.1 g 1.7 g	
17水	ごまごはん はるかぜげんきみそ		わかたけじる しろみざかなのはなぞのやき	みそ、メルルーサ、かまぼこ	ぎゅうにゅう、チーズ、わかめ	こめ、さとう	ごま、あぶら	にんじん、ピーマン、あかパプリカ	ながねぎ、しょうが、ふきのとう、たまねぎ、きパプリカ、えのきたけ、たけのこ	553 kcal 28.8 g 16.1 g 2.3 g	
18木	ホットドッグ	ジュア	はるやさいのスープに りんごゼリー	ウインナー、ぶたにく、だいず	にゅうさんきんいんりょう、かんてん	パン、さとう、じゃがいも	あぶら	にんじん	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、かぶ、セロリー、りんご	537 kcal 27.8 g 11.6 g 2.1 g	
19金	チキンカレー		ツナサラダ いちご	とりにく、ツナ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、こむぎこ、さとう	あぶら	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、いちご	633 kcal 23.0 g 20.6 g 1.8 g	
22月	わかめごはん		とんじる ししゃものからあげ いそあえ	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ、ししゃも、のり	こめ、むぎ、でんぶん、さといも、こんにやく	ごま、あぶら	ごまつな、にんじん	もやし、えのきたけ、だいこん、ごぼう、ながねぎ	684 kcal 30.1 g 26.8 g 2.0 g	
23火	さとうあげパン		ポークビーンズシチュー スプリングサラダ	えび、ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう、くきわかめ	パン、さとう、じゃがいも、こむぎこ	あぶら	アスパラガス、にんじん、トマト	キャベツ、にんにく、しょうが、たまねぎ、しめじ、セロリー	624 kcal 27.7 g 25.2 g 2.4 g	
24水	ジャンバラヤ		レンズまめのスープ アメリカンオムレツ	ウインナー、たまご、ぶたにく、レンズまめ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも	あぶら	ピーマン、あかパプリカ、にんじん、ごまつな	たまねぎ、にんにく、セロリー、とうもろこし	620 kcal 24.2 g 23.5 g 2.2 g	
25木	ミートソーススパゲティ		マセドアンスープ キャロットケーキ	だいず、ぶたにく、こおりどうふ、たまご	ぎゅうにゅう	スパゲッティ、さとう、じゃがいも、こむぎこ	あぶら、バター	にんじん、ごまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー	695 kcal 29.8 g 26.5 g 2.5 g	
26金	マーボーどん		こんにやくサラダ フルーツポンチ	とうふ、ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、こんにやく	あぶら、ごま	にら、にんじん	しょうが、にんにく、ながねぎ、たけのこ、キャベツ、きゅうり、みかん、パイナップル、もも、りんご	621 kcal 21.7 g 18.5 g 1.6 g	
30火	たけのごはん		みそけんちん あじフライ おひたし	あぶらあげ、あじ、かつお、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、こむぎこ、パンこ、こんにやく	あぶら	さやえんどう、にんじん、ごまつな	たけのこ、たまねぎ、はくさい、だいこん、ごぼう、ながねぎ	618 kcal 31.3 g 21.1 g 2.3 g	