



# スクールランチ予定献立表

小学校5、6年生

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	
2日	ごはん	様似米	3日	塩ラーメン	ラーメン、豚肉、もやし、キャベツ、人参、長ねぎ、なると、コーン、にんにく	4日	オムライス・ミニパックケチャップ	様似米、卵、人参、玉葱、鶏肉、コーン、ミニパックケチャップ	5日	コッペパン	コッペパン	6日	ごはん	様似米	
日	味噌汁(高野豆腐・なめこ・長ねぎ)	高野豆腐、なめこ、長ねぎ	日	ポテトときのこのガーリック炒め	じゃがいも、玉葱、しめじ、にんにく	日	野菜とウインナーのスープ	玉葱、白菜、ウインナー、人参	日	コーンスープ	牛乳、コーン、スキムミルク、パセリ	日	味噌汁(さつまいも、油揚げ、人参)	さつまいも、油揚げ、人参	
(月)	鶏ごぼう丼の具	鶏肉、ごぼう、人参、油揚げ、しょうが	(火)	ひな祭りケーキ	ひな祭りケーキ	(水)	えびフライ	えびフライ	(木)	ハンバーグ・ミニパックソース	ハンバーグ・ミニパックソース	(金)	すき焼き風煮物	豚肉、玉葱、焼き豆腐、しらたき、長ねぎ、人参	
	ちくわと胡瓜のポン酢和え	ちくわ、胡瓜、わかめ					大根サラダ	大根、人参		スライスチーズ(鉄・Ca入り)	スライスチーズ(鉄・Ca入り)		チコレギサラダ	もやし、小松菜、赤ピーマン、ごま、にんにく、のり	
	アレルギー表示 小麦、オレンジ、大豆、鶏肉			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			アレルギー表示 えび、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま		
9日	チキンカレー(麦ごはん)	様似米、大麦、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、ヨーグルト	10日	わかめごはん	様似米、わかめ	11日	五目うどん	うどん、鶏肉、長ねぎ、人参、かまぼこ、油揚げ、しいたけ	12日	黒糖パン	黒糖パン	13日	ごはん	様似米	
日	フルーツポンチ(カクテルゼリー入り)	カクテルゼリー、みかん、パイナップル、黄桃	日	豚汁	豆腐、じゃがいも、大根、人参、豚肉、ごぼう、長ねぎ、コンニャク、しょうが	日	かき揚げ	玉葱、人参、ごぼう、春菊	日	とろとろ卵スープ	卵、玉葱、ごま	日	味噌汁(じゃがいも、わかめ、長ねぎ)	じゃがいも、わかめ、長ねぎ	
(月)			(火)	さばの塩焼き	さば	(水)	カミカミサラダ	ポークハム、胡瓜、切干大根、コーン、ごま	(木)	塩ザンギ	鶏肉、しょうが、にんにく	(金)	豚肉のちゃんぽん炒め	白菜、もやし、豚肉、人参、コーン、かまぼこ、さつま揚げ	
	アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま			おかか和え	もやし、ピーマン、かつお節					春雨サラダ	ポークハム、春雨、胡瓜、人参		ごま和え	キャベツ、ほうれん草、人参、ごま	
	アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま			アレルギー表示 えび、かに、小麦、さば、大豆、豚肉			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		
16日	ごはん	様似米	17日	ごはん	様似米	18日	スパゲティミートソース	スパゲティ、トマト、豚肉、玉葱、人参、にんにく	19日			20日			
日	味噌汁(ふのり、豆腐、長ねぎ)	ふのり、豆腐、長ねぎ	日	中華スープ	玉葱、卵、チンゲン菜、えのき茸、ごま	日	ごまドレサラダ	キャベツ、コーン、胡瓜、ごま	日			日			
(月)	肉じゃが	じゃがいも、豚肉、人参、玉葱、しらたき	(火)	チンジャオロース	豚肉、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、オイスターソース、しょうが、にんにく	(水)	ももゼリー	ももゼリー	(木)			(金)			
	黄金育ちのクルリン玉子焼き	黄金育ちのクルリン玉子焼き		にら饅頭	にら饅頭										
	アレルギー表示 小麦、卵、大豆、豚肉			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま			アレルギー表示 小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま								

23日	ごはん	様似米
日	さつまい	さつまいも、鶏肉、ごぼう、大根、長ねぎ、しめじ、人参
(月)	北海道産真鱈フライ・ミニパックソース	北海道産真鱈フライ、ミニパックソース
	ひじきの炒め物	ちくわ、枝豆、油揚げ、ひじき
	アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、りんご、ごま	

3月の1人当たり平均摂取栄養値 エネルギー 634Kcal、たんぱく質 23.0g、脂質 19.2g、炭水化物 89.5g、食塩相当量 2.4g [推定値]

**食品ロスひとくちメモ**

賞味期限→『美味しく食べられる期限』  
賞味期限をすぎてもすぐには捨てない。見た目や匂いで確認して食べるもの  
缶詰、レトルト食品、ペットボトル飲料、スナック菓子など比較的日持ちする食品が多い

消費期限→『安全に食べられる期限』  
すぎたら食べないようにする食べ物  
弁当、生肉、サンドイッチなどの5日以内でいたみやすい食品

賞味期限が切れたら  
どれくらいまで日持ちするの？

保存方法を守って(冷蔵所など)未開封であれば  
1か月くらいは大丈夫とされていますが、異臭や変色がないか確認してから食べた方が良いでしょう

すぐに捨てないで、  
食べるか確認してから捨てよう!

賞味期限はすぎても  
食べられる食品なんだね!

ふむふむ

こんげつ こんだて  
**今月の献立**

3月4日「オムライス」  
チキンライスに玉子焼きのシートをかぶせて  
ケチャップかけて完成!

卒業生のみなさんへ  
卒業おめでとう  
卒業おめでとうございます。  
6年生のみなさんは中学生になりますね!  
またスクールランチをいっぱい食べて  
学校生活を楽しんでください。  
中学生になると体格が大きくなり、筋肉量が増えます。  
大切な成長期になりますので、バランスのとれた栄養を摂れるよう  
心がけて頂ければと思います。  
中学生の皆さんは今までスクールランチをたくさん食べてくれて  
本当にありがとうございます!  
高校生になっても時々思い出してくれたら嬉しいです...