

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー 蛋白質
				血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える	
3	月	○	小麦ごはん 大豆といりこの甘辛煮 ぎせい豆腐 あられ麩のすまし汁	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご 大豆 かつお削り いわし こんぶ	精白米 米粒麦 三温糖 あられ麩 米油 ごま	にんじん ほうれんそう たくのこ 椎茸 ねぎ えのきたけ	607 27.6
4	火	○	練馬スパゲティ イタリアンサラダ りんごのケーキ	牛乳 まぐろ缶 たまご のり	スパゲティ 三温糖 小麦粉 上白糖 オリーブ油 バター	にんじん ピーマン ほんしめじ だいこん キャベツ りんご	664 25.3
5	水	○	梅わかごはん さかなの西京焼き 野菜のからしあえ 具だくさんみそ汁	牛乳 さわら かつお削り 油揚げ みそ 炊込わかめ	精白米 三温糖 こんにゃく じゃがいも	にんじん こまつなかりかり梅 ごぼう 玉葱 だいこん	609 28.2
6	木	○	食パン 手作りピーチジャム チーズオムレツ リボンマカロニスープ	牛乳 鶏肉 大豆 たまご ベーコン 生クリーム チーズ	食パン 上白糖 じゃがいも マカロニ 米油	にんじん ほうれんそう 黄桃 玉葱	636 28.6
7	金	○	小麦ごはん じゃがいものカレー煮 野菜炒め	牛乳 豚肉 揚げポール ソフト削り	精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 米油 ごま	にんじん 野菜漬 け 玉葱 もやし	600 21.6
10	月	○	小麦ごはん 鯖の文化干し 野菜チップス ほうれん草のみそ汁	牛乳 鯖 かつお削り みそ	精白米 米粒麦 さつまいも じゃがいも	かぼちゃ にんじん ほうれんそう ごぼう れんこん	681 24.6
11	火		建国記念の日				
12	水	○	大豆入りドライカレー じゃこサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 小麦粉 三温糖 パター 米油 ごま	ピーマン にんじん 玉葱 干しぶどう きゅうり だいこん	634 23.8
13	木	○	小麦ごはん 家常豆腐 塩ナムル	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	精白米 米粒麦 三温糖 米油 ごま油	にんじん こまつな たくのこ キャベツ ねぎ もやし	608 25.4
14	金	○	えびピラフ トマトスープ チョコがけいちご	牛乳 えび 鶏肉 たまご	精白米 じゃがいも チョコレート パター 米油	にんじん トマト ピーマン 玉葱 セロリー いちご	640 23.3
17	月	○	あんかけ丼 白菜のおひたし むらくも汁	牛乳 かつお削り 鶏肉 油揚げ うずら卵 豆腐 たまご こんぶ	精白米 米粒麦 三温糖	にんじん さやえんどう こまつな 玉葱 椎茸 はくさい	613 26.3
18	火	○	ビスキュイパン コーンシチュー くだもの	牛乳 たまご ベーコン 鶏肉 生クリーム	丸パン 小麦粉 じゃがいも パターアーモンド 米油	にんじん 玉葱 セロリー くだもの	648 19.6
19	水	○	じゃこごはん いかのサラサ揚げ 即席漬 根菜汁	牛乳 油揚げ いか 豚肉 みそ 豆腐 こんぶ じゃこ	精白米 しらたき 三温糖 こんにゃく じゃがいも 米油	にんじん えのきたけ キャベツ ごぼう だいこん	654 27.8
20	木	○	五目あんかけそば フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 ヨーグルト	中華めん 三温糖 粉糖 上白糖 米油 ごま油	にんじん 青梗菜 玉葱 はくさい みかん 缶 パイン缶 黄桃缶	640 27.4
21	金	○	ごはん 肉豆腐 小松菜炒め	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ かつお削り	精白米 しらたき 焼き麩 三温糖 米油 ごま	にんじん こまつな 玉葱 もやし	615 28.1
24	月	○	ミルクパン タンドリーチキン コールスローサラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	ミルクパン じゃがいも マカロニ 米油	にんじん ほうれんそう 玉葱 セロリー キャベツ	640 28.4
25	火	○	大豆入りひじきごはん ぶりの照り焼き のっぺい汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ぶり 豚肉 ひじき こんぶ	精白米 三温糖 さといも こんにゃく 竹輪 米油	にんじん さやいんげん だいこん	622 28.3
26	水	○	白菜のクリームスパゲティ ライスロッケ くだもの	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご チーズ	スパゲティ 小麦粉 精白米 パン粉 米油 バター	にんじん トマト ジュース 玉葱 はくさい くだもの	650 22.8
27	木	○	きびごはん 豚肉と豆腐のスープ煮 みそドレサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	精白米 きび 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん 青梗菜 たくのこ はくさい キャベツ もやし	635 24.0
28	金	ジョア	チャーハン シューマイ 彩りサラダ くだもの	焼豚 なんと たまご 豚肉	精白米 しゅうまいの皮 じゃがいも 三温糖 米油 ごま油	にんじん ブロッコリー 椎茸 ねぎ 玉葱 くだもの	653 28.2

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
2月分平均	634	25.8	20.2	350	2.5	267	0.39	0.56	33	4.7	2.6
摂取基準	640	18-32	エネの 25-30%	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5