

日	曜日	牛乳	献立	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	木	○	●ピピンパ 春雨スープ	飲料牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん 白ごま 春雨 サラダ油 コマ油	人参 ほうれん草 にんにく 生姜 もやし ぜんまい 白菜	608 22.2	
2	金	○	麦ごはん 野菜入りたまご煮 大豆といりこの甘辛煮 根菜のみそ汁	飲料牛乳 鶏肉 卵 みそ 大豆 かたくちいわし	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん 片栗粉 板コンヤク サラダ油 じゃがいも 白ごま	にら 人参 玉葱 干し椎茸 ごぼう 大根	637 28	
5	月	○	●チャーハン スパイシーポテト ワカメスープ	飲料牛乳 なんと 卵 豚肉 わかめ	精白米 じゃがいも サラダ油 白ごま	人参 干し椎茸 葱 グリンピース 生姜 タノク えのき茸	599 20.6	
6	火	○	麦ごはん 生揚げの肉みそがけ 中華サラダ	飲料牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん サラダ油 コマ油	人参 にんにく 生姜 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり もやし	621 24.1	
7	水	○	●回鍋肉丼 白菜のスープ	飲料牛乳 豚肉 ベーコン みそ	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん サラダ油 白ごま コマ油	人参 青ピーマン 葱 にんにく 白菜 キャベツ ホールコーン	609 22.8	
8	木	○	きびごはん 肉豆腐 もやしのごま和え	飲料牛乳 豚肉 豆腐	精白米 きび 砂糖 しらたき 焼酎 サラダ油 白すりごま	人参 玉葱 グリンピース もやし きゅうり	612 27.5	
9	金	○	ミルクパン ラザニア風グラタン 野菜スープ	飲料牛乳 チーズ ベーコン 豚肉	ミルクパン リボンマカロ 薄力粉 じゃがいも サラダ油 有塩バター	人参 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム セロリ	637 24.9	
12	月		建国記念の日 振替休日					
13	火	○	パプリカライスクリームソースがけ ●キャベツのマリネ	飲料牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	精白米 小麦粉 砂糖 有塩バター サラダ油	パセリ 人参 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく りんご	649 17.4	
14	水	○	ジャンバラヤ バミセリスープ ●チョコがけいちご	飲料牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン	精白米 じゃがいも パセリ チョコレート サラダ油 有塩バター	人参 青ピーマン 赤ピーマン にんにく 玉葱 ホールコーン セロリ いちご	641 18.6	
15	木	○	麦ごはん 家常豆腐 塩ナムル	飲料牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん サラダ油 コマ油	人参 小松菜 生姜 タノク キャベツ にんにく 葱 もやし	612 25.3	
16	金	○	●カレーうどん かぼちゃの蒸しパン	飲料牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 卵 調理用牛乳	くずでん粉 細うどん ハイオレット 砂糖 サラダ油 有塩バター	人参 小松菜 南瓜 生姜 にんにく 玉葱 干し椎茸 ブナシメジ 葱	656 22.6	
19	月	○	あぶ玉丼 具だくさんみそ汁	飲料牛乳 油揚げ 白ちくわ 卵 みそ	精白米 米粒麦 砂糖 板コンヤク じゃがいも サラダ油	人参 干し椎茸 玉葱 グリンピース ごぼう 大根 葱	625 25.2	
20	火	○	麦ごはん ●海苔の佃煮 豚肉の三州煮 野菜の生姜和え	飲料牛乳 豚肉 生揚げ いか 焼き海苔	精白米 米粒麦 砂糖 じゃがいも 板コンヤク サラダ油	人参 生姜 にんにく 干し椎茸 玉葱 キャベツ きゅうり	631 26.5	
21	水	ジョア	チキンライス ●鶏の唐揚げ パセリポテト オレンジ	ジョア 鶏肉	精白米 でんぷん 小麦粉 じゃがいも サラダ油 有塩バター	人参 トマトジュース パセリ 玉葱 マッシュルーム グリンピース 生姜 オレンジ	650 29.6	
22	木	○	●ビスキュイパン ツナドレサラダ ●肉団子入り野菜スープ	飲料牛乳 卵 豚肉 鶏肉 豆腐 マグロ缶	丸パン 砂糖 春雨 ハイオレット でんぷん 有塩バター アーモンド コマ油 サラダ油	人参 干し椎茸 葱 生姜 白菜 キャベツ きゅうり	598 24.8	
23	金	○	麦ごはん 魚の西京焼き ●もやしのぴり辛炒め けんちん汁	飲料牛乳 さわら みそ 油揚げ 豆腐 鶏肉	精白米 米粒麦 砂糖 板コンヤク さといも サラダ油 白ごま	人参 生姜 もやし ごぼう 大根 葱	606 29.8	
26	月	○	●みそラーメン メンマの炒め煮 二色ゼリー	飲料牛乳 みそ 豚肉 調理用牛乳 生クリーム アガー	蒸し中華麺 砂糖 サラダ油 コマ油	人参 にら もやし にんにく 生姜 葱 白菜 玉葱 ホールコーン しなちく オレンジジュース	619 22.1	
27	火	○	●焼きカレーパン 大根のポトフ 果物	飲料牛乳 豚肉 卵 鶏肉 ベーコン	丸パン パン粉 小麦粉 サラダ油	人参 玉葱 生姜 大根 ほんしめじ 果物	607 24.4	
28	水	○	ゆかりごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜のからし和え 五目汁	飲料牛乳 鮭 みそ 鶏肉	精白米 砂糖 でんぷん サラダ油 有塩バター	えのき茸 青ピーマン 葱 人参 小松菜 玉葱 キャベツ もやし ブナシメジ きゅうり 大根 ゆかり	551 28.1	

●のついた献立は6年生のリクエストがあった献立です。より多くの票を集めたメニューは、3月に登場予定です。皆さん楽しみにしててくださいね！！

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		脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩	
	Kcal	たんぱく質				B1 mg	B2 mg	C mg			
1月分平均	619	24.4	19.9	346	2.3	A μg	0.40	0.55	29	4	2.6
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満