

【給食目標】食事のマナーを身につけよう

実施日	日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
				血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7	火		ほうじ茶めし 新じゃがのそぼろ煮 うどん入りおひたし 抹茶ときな粉の団子	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ	こめ あぶら こんにやく さとう じゃがいも かたくりこ しらたまこ しょうしんこ	しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな うど	623	12.1	18.5	2.1			
8	水		中華ちまき ローペタン ひじきサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき ツナ えんどうまめ	あぶら こめ もちこめ ごまあぶら さとう	にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん グリンピース しょうが たまねぎ ぜんまい だいこん キャベツ はくさい ねぎ チンゲンサイ キャベツ	549	14.7	32.5	2.3			
9	木		山菜うどん ちくわの磯辺揚げ 大根ときゅうりのさっぱりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ あおりの	うどん こむぎこ あぶら	こまつな にんじん ねぎ ほししいたけ わらび ぜんまい だいこん きゅうり しょうが	538	16.9	30.3	2.3			
10	金		ターメリックライス キーマカレー コールスローサラダ 果物 (オレンジ)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ コーン オレンジ	655	11.4	29.3	2.5			
13	月		菜めし とうふとツナの揚げようぎ 五目さっぱりスープ 1年生がさやむきたゆでそらまめ	ぎゅうにゅう ツナ とうふ とりにく	こめ ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら でんぶん	キャベツ ねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし そらまめ	595	16.3	24.4	2.3			
14	火		五分つき米入りごはん ししゃものみりん焼き 筑前煮 キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく	こめ あぶら こんにやく さといも さとう ごま	ごぼう れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ さやえんどう キャベツ こまつな	545	15.3	24.1	1.6			
15	水		シシジャンシー とうふチャンプル もずくスープ	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう とうふ とりにく もずく	こめ あぶら さとう でんぶん	しょうが ほししいたけ にんじん グリンピース にんにく たけのこ もやし ねぎ	599	14.8	41.2	3.0			
16	木		チキンカツバーガー マカロニのクリーム煮 スナッブえんどう 果物 (美生柑)	とりにく ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう マカロニ パター	キャベツ にんじん たまねぎ かぶ スナッブえんどう みしょうかん	676	17.5	33.6	2.6			
17	金		かつおと生姜の炊き込みごはん とうふ団子汁 大根とわかめの酢の物	かつお ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま しらたまこ	しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな	600	16.1	21.0	1.8			
20	月		五分つき米入りごはん 鮭の塩焼き ひつつみ 野菜のみそドレッシングあえ	ぎゅうにゅう さけ とりにく みそ	こめ こむぎこ さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ キャベツ もやし こまつな	575	20.2	18.8	2.8			
21	火		たけのこごはん 小松菜入り卵焼き 呉汁 (ごじる) ゆで野菜の甘酢あえ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく だいず みそ とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも	にんじん たけのこ グリンピース たまねぎ こまつな ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし	582	18.2	32.0	2.6			
22	水		うぐいすリング揚げパン 肉団子汁 小松菜とかまぼこのいためもの 手作りお祝いゼリー	きなこ ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ アガー	パン あぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ こまつな にんにく しょうが りんごジュース	573	15.5	33.3	2.3			
23	木		五分つき米入りごはん 豚肉の甘みそかけ 若竹汁 豆入りおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく わかめ だいず あずき	こめ さとう	しょうが たけのこ にんじん こまつな ねぎ キャベツ もやし	583	17.6	31.0	2.2			
24	金		麦ごはん 生揚げの中華うま煮 ごぼうチップサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん だいこん きくらげ キャベツ チンゲンサイ ごぼう きゅうり	587	15.5	33.3	1.7			
27	月		鶏ごぼろごはん 高野豆腐の唐揚げ じゃがいもとわかめのみそ汁 キャベツのあっさりあえ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こうやとうふ みそ わかめ とうふ	こめ もちこめ あぶら さとう しょうしんこ かたくりこ じゃがいも ごま	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん しょうが ねぎ キャベツ こまつな たまねぎ	651	15.2	30.7	3.1			
28	火		練馬スパゲティ グリーンサラダ 果物 (メロン)	ツナ のり ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	にんにく だいこん しょうが キャベツ もやし こまつな メロン	608	16.1	33.6	2.5			
29	水		麦ごはん マーボー豆腐 チンゲンサイとしめじのスープ アスパラのにんにくしょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら オリーブゆ	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ にら しめじ チンゲンサイ アスパラガス もやし	573	16.3	29.7	2.5			
30	木		はちみつレモントースト ポークビーンズ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	パン はちみつ マーガリン あぶら さとう	レモン にんにく にんじん たまねぎ トマトビュール キャベツ きゅうり コーン	686	15.6	31.9	3.3			
31	金		ごはん さばの香味焼き 豚汁 キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん キャベツ こまつな	663	16.7	35.7	2.2			

アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる経験をもっていただければ有難く存じます。
 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ので、ご了承ください。 給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	603	15.9	29.8	2.4	324	87	2.1	235	0.36	0.48	27	4.3
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上