

【給食目標】 食事のマナーを身に付けよう

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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 (%)	塩分量 (g)
2	月	ほうじ茶めし 鯛の文化干し 野菜のうま煮 抹茶ときな粉の団子 <b>八十八夜 献立</b>	牛乳 さば とり肉 きな粉	米 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 白玉粉 上新粉	干しいたけ にんじん 大根 小松菜	643	15.3	30.9	2.5
6	金	中華おこわ 春雨サラダ ローペンタン <b>端午の節句 献立</b>	豚肉 牛乳 ハム	油 米 もち米 春雨 白ごま 砂糖 ごま油	にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ 生姜 たまねぎ 白菜 ねぎ チンゲンサイ	536	14.3	34.1	2.6
9	月	グリーンピースご飯 ししゃものびりから焼き 小松菜とかまぼこの和え物 味噌けんちん汁 <b>1年生 グリンピース さやむき</b>	牛乳 子持ちししゃも かまぼこ 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 油 じゃが芋	グリーンピース 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ にんじん ごぼう 大根 ねぎ	550	19.9	25.0	3.1
10	火	あぶたま丼 キュウリと白菜のネギ塩和え くだもの (なつみ1/4)	油揚げ 竹輪 卵 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリーンピース きゅうり 白菜 生姜 ねぎ なつみ	553	15.4	28.0	1.8
11	水	いちごジャムトースト コーンシチュー にんじンドレッシングサラダ	牛乳 鶏むね 豆乳 生クリーム	食パン いちごジャム マーガリン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ キャベツ もやし きゅうり	630	14.5	39.9	2.8
12	木	ガーリックライス 魚のマヨネーズ焼き 野菜のスープ煮	ベーコン 牛乳 メルルーサ ウインナー	米 油 マヨネーズ (卵なし) じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	589	16.2	32.5	2.2
13	金	ビビンバ 青梗菜のスープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 ベーコン	米 麦 油 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋	にんにく 生姜 ぜんまい たけのこ にんじん もやし ほうれん草 えのきたけ ねぎ チンゲンサイ	602	15.3	34.4	2.3
16	月	シシジュシー沖縄ごはん 豆腐チャンプル もずくのみそ汁 <b>沖縄本土復帰記念日 にちんだ献立</b>	豚肉 ひじき 牛乳 豆腐 もずく 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんじん グリンピース にんにく 干しいたけ たけのこ もやし たまねぎ 小松菜	536	15.7	34.8	2.8
17	火	ご飯 鉄火みそ 肉じゃが きんぴらごぼう	牛乳 みそ 大豆 豚肉	米 油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう れんこん	588	14.4	24.2	1.7
18	水	味噌ラーメン 青のりポテトビーンズ くだもの (みしょうかん1/6)	豚肉 みそ 大豆 牛乳 青のり	中華めん 油 ラード 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン 小松菜 みしょうかん	639	16.5	29.6	2.5
19	木	豆わかごはん さわらのごまみそ焼き からし和え じゃがもち入りすまし汁 <b>食育の日</b>	わかめご飯の素 大豆 牛乳 さわら みそ とり肉 油揚げ	米 砂糖 白ごま じゃが芋 片栗粉 油 ごま油	キャベツ にんじん 小松菜 大根 ねぎ	589	18.9	28.3	2.5
20	金	ご飯 豆腐ハンバーグおろしソース 粉ふき芋 なめこのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 厚揚げ みそ	米 パン粉 砂糖 じゃが芋	たまねぎ 大根 にんじん なめこ 小松菜	611	17.3	28.4	2.8
23	月	ショートニングパン シェパードパイ スコッチブロス <b>世界の料理 (イギリス)</b>	牛乳 豚ひき肉 とり肉 ベーコン	ショートニングパン じゃが芋 バター オリーブ油 油 麦	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ かぶ キャベツ	601	16.9	38.8	2.9
24	火	鰹と生姜の炊き込みごはん 大根とわかめの酢の物 そばろ汁	かつお 牛乳 わかめ 鶏ひき肉	米 片栗粉 上新粉 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく ごま油	生姜 大根 にんじん 切干大根 たまねぎ 小松菜 ねぎ	581	16.2	25.9	2.2
25	水	家常豆腐丼 中華風和え物 ゆでそらまめ <b>1年生 そらまめ さやむき</b>	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ もやし そら豆	636	18.9	30.7	2.2
26	木	カレーライス コールスローサラダ	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	645	12.9	32.7	2.0
27	金	こぎつねごはん 卵焼きの甘酢あんかけ 豆乳仕立てのみそ汁	油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 みそ 豆乳	米 砂糖 油 じゃが芋 片栗粉 ごま油 こんにゃく	にんじん たまねぎ 干しいたけ にら 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	617	17.3	32.5	2.7
30	月	練馬スパゲティ キャベツとひき肉のソテー わかさポテト	まぐろ缶 牛乳 豚ひき肉 青のり	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 じゃが芋	にんにく 大根 生姜 ほうれん草 キャベツ	627	18.1	37.2	2.7
31	火	ご飯 畑のお肉甘辛煮 具だくさんみそ汁	牛乳 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 砂糖	生姜 にんにく さやいんげん ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	624	15.6	27.1	2.1

※ 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	600	16.3	31.4	2.4	334	96	2.3	207	0.29	0.45	18	7.5

平均値は中学年 (3,4年生) の値です

【主な予定産地】 米…青森県 牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・北海道