



実施日 日 曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量		
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	ごはん 銀さわらのごまだれ焼き 海藻サラダ 豚汁	銀さわら 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 海藻	にんじん	キャベツ きゅうり もやし コーン たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	白すりごま 白ごま 米油	711	20.0	30.1
2	木	★きなこ揚げパン ★焼肉サラダ ★コーンポタージュ	きな粉 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	小松菜 にんじん パセリ	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ もやし セロリー コーン	ミルクパン グラニュー糖 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油 白ごま バター	777	14.9	41.5
3	金	五目おこわ ししゃものさざれ焼き すまし汁 ひなまつりゼリー	とり肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ 豆乳	牛乳 ししゃも わかめ 寒天	にんじん	干しいたけ しめじ 枝豆 えのきたけ ねぎ いちご	米もち米 砂糖 パン粉	米油 マヨネーズ(エッグ フリー)	777	15.1	34.3
6	月	パプリカライス(クリームソースかけ) 水菜とじゃこのサラダ はるみ	ベーコン 鶏もも	牛乳 生クリーム チーズ わかめ ちりめんじゃこ	にんじん パセリ 水菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ はるみ	米 小麦粉 砂糖	バター 米油 ごま油	797	14.6	34.7
7	火	ごはん ★さばのみそ煮 からし醤油和え 豚肉と根菜のすまし汁	さば みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 もやし キャベツ きゅうり ごぼう えのきたけ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	ごま油 米油	702	18.2	31.0
8	水	★ジャージャー麺 フライドポテト ★白玉フルーツポンチ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	にんじん パセリ粉	にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり みかん缶	中華めん 砂糖 でん粉 じゃが芋 白玉粉	米油 白すりごま ごま油	775	14.9	27.2
9	木	★焼肉丼 みそ汁	豚肉 豆みそ みそ 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ 大根	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま油 米油	711	17.3	25.8
10	金	救給カレー 春雨サラダ トックスープ ゼトか	ハム とり肉	牛乳	にんじん ほうれん 草	もやし きゅうり にんにく 大根 ねぎ ゼトか	救給カレー 春雨 砂糖 トック	米油 ごま油	741	9.8	46.4
救給カレー原材料:野菜(スイートコーン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ)、うるち米、植物油、粉あめ、トマトピューレ、たまねぎエキス、カレーパウダー、食塩、酵母エキス、香辛料											
13	月	ごはん ごぼうの柳川風卵焼き みそポテト すまし汁	鶏ひき肉 卵 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	ごぼう ねぎ 大根 しめじ	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	米油	773	13.5	30.2
14	火	練馬スパゲティ ★ドーナッツ シーザーサラダ	まぐろ缶 豆腐 卵	のり 牛乳 チーズ	-	大根 キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	スパゲティ 砂糖 小麦粉 食パン	オリーブ油 米油	845	15.2	31.8
15	水	赤飯 鶏のから揚げ ごまみそ和え すまし汁	ささげ とり肉 みそ	コーヒー牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく キャベツ もやし 大根 たけのこ えのきたけ	米もち米 でん粉 小麦粉 砂糖 手毬麩	黒ごま 米油 白ごま	810	17.2	32.7
16	木	麦ごはん 蝦仁豆腐(シャレンドウ) 野菜の華風和え 清見オレンジ	豚肉 豆腐 えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり 大根 清見オレンジ	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	700	21.4	25.7
20	月	ごはん ギョロケ 青菜のアーモンド和え みそ汁	すり身 鶏ひき肉 卵 麦みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	小松菜 にんじん	生姜 たまねぎ キャベツ ねぎ	米 パン粉 でん粉 じゃが芋	米油 ごま油 アーモンド	806	17.8	29.6
22	水	ごはん 白身魚のマヨチーズ焼き じゃがいものそばろ煮	めだい 豚ひき肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ粉	たまねぎ えのきたけ エリンギ 生姜 たけのこ 枝豆	米 こんにやく じゃが芋 砂糖 でん粉	マヨネーズ(エッグ フリー) 米油	744	18.1	37.3
23	木	キャロットライス ささみチーズカツ カレースープ いちご	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ いちご	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	バター 米油	773	17.9	29.8

※ 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。

※ ★は衛生委員会の2年生が中心となって行った「お好み献立アンケート」の結果、各料理部門においてBEST3に入った献立です。1月～3月にかけて全27料理が登場します。

【1日あたりの栄養素摂取量】

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	763	16.3	32.6	3.0	372	107	2.7	212	0.32	0.47	19	6.9

【今月の献立より】

3日(金):ひなまつり給食

ひなまつりゼリーは、ひなまつりにお供えする菱餅の3色をゼリーで表現したデザートです。緑色は抹茶を使った豆乳寒天を、桃色は生のいちごからいちごソースを作り、見た目かわいらしく仕上げます。

10日(金):防災給食

2011年3月11日、東日本大震災が起こりました。近年、大地震をはじめ、豪雨や台風等の自然災害が全国で発生しています。災害が起こると、生活が一変し、食事にも大きな影響が出てきます。

学校で避難訓練や防災訓練を行い、災害に備えることと同じように、日常の中で非常食を食べ、備える力を養っておくことで、安心して食事をすることができます。

災害時における給食用非常食である『救給カレー』、乾物を使った『春雨サラダ』、炊き出しを想定した『トックスープ』等を提供します。いつ起こるか分からない災害に備えて準備しましょう。

