

★は6年生からのリクエストのあったメニューです。

実施日	献立名	食品の種類			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
		赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える			
3月	穴子入り菜の花寿司 牛乳 うすくず汁 いちごババロア	卵 高野豆腐 あなご 牛乳 とり肉 アガー 豆乳 生クリーム	米 大麦 砂糖 米油 白ごま 片栗粉 いちごジャム	干しいたけ にんじん れんこん なばな 大根 えのきたけ ねぎ	613	15.0	29.5
4月	ひなまつり ご飯 牛乳 魚の彩り焼き ほうれん草とえのきのあえ物 里芋の味噌汁	牛乳 あじ みそ 大豆	米 マヨネーズ (エッグフリー) ごま油 砂糖 白すりごま 里芋	たまねぎ ビーマン 赤ビーマン パセリ粉 もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ にんにく 大根 ねぎ	593	17.1	33.1
5月	★みそラーメン 牛乳 ツナとじゃがいもの中華炒め 果物 (りんご)	豚肉 みそ 豆みそ 大豆 牛乳 まぐろ缶	中華めん ごま油 ラード 米油 砂糖 白すりごま じゃが芋	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 りんご	612	17.1	31.8
6月	シーフードピラフ 牛乳 フルーツサラダ ABCスープ	ベーコン えび いか 牛乳	米 大麦 米油 バター 砂糖 じゃが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶 小松菜	550	13.5	29.0
7月	ご飯 牛乳 切り干し大根入り卵焼き 小松菜と春雨炒め すずしろ汁	牛乳 豚ひき肉 卵 ハム とり肉	米 米油 砂糖 春雨 ごま油 片栗粉	干しいたけ にんじん 切干大根 ねぎ 生姜 もやし 小松菜 ごぼう 大根 しめじ 大根 (葉)	603	17.7	32.1
10月	★揚げパン(きなこ・ココア) 牛乳 ブロッコリーソーダ クラムチャウダー	牛乳 きな粉 ベーコン あさり クリーム	ミルクパン 油 砂糖 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	ブロッコリー たまねぎ コーン にんじん マッシュルーム パセリ粉	621	15.7	40.7
11月	セレクト給食 麦ご飯 牛乳 ししゃものみりん焼き キャベツと小松菜のみそドレサラダ 肉団子スープ	牛乳 ししゃも みそ 豚ひき肉 豆腐	米 大麦 砂糖 白ごま 米油 ごま油 片栗粉 春雨	キャベツ きゅうり 小松菜 コーン ねぎ 干しいたけ 生姜 にんじん たまねぎ 白菜	633	17.6	35.0
12月	チャーハン 牛乳 ★手作りジャンボ餃子 チンゲン菜の中華スープ	豚ひき肉 焼き豚 牛乳 とり肉	米 大麦 米油 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ぎょうざの皮	ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ 生姜 にんにく きくらげ えのきたけ チンゲンサイ	623	17.3	34.1
13月	ゆかりご飯 牛乳 つくね焼き 五目きんぴら 油揚げと野菜のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 豚肉 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく 白ごま ごま油 じゃが芋	れんこん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 ごぼう にんじん 大根 えのきたけ 小松菜	650	18.2	29.1
14月	★練馬スパゲティ 牛乳 ホットポテトサラダ 果物 (いちご)	まぐろ缶 のり 牛乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 じゃが芋 米油 マヨネーズ (エッグフリー)	大根 大根 (葉) にんじん コーン たまねぎ いちご	540	16.5	31.3
17月	麦ご飯 牛乳 じゃこふりかけ 焼き豆腐と鮎の煮物 春雨サラダ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 青のり 豚肉 焼き豆腐 まぐろ缶	米 大麦 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく 焼きふ ごま油 春雨	生姜 たけのこ 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ もやし 小松菜	577	17.9	27.9
18月	さばそぼろ丼 牛乳 豚じゃがみそ汁 果物(柑橘)	さば みそ 卵 牛乳 豚肉	米 大麦 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんじん たまねぎ しめじ 小松菜 ごぼう ねぎ	613	16.6	31.3
19月	★豊玉カレー 牛乳 ★フルーツポンチ	豚肉 うずら卵 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 白玉団子	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ほうれん草 みかん缶 バインアップル缶 りんご缶 桃缶	719	11.8	26.2
21月	赤飯 ★コーヒースト 牛乳 ★鶏の唐揚げ 人参と小松菜のごま和え 紅白すまし汁	ささげ コーヒースト 牛乳 とり肉 豆腐 はんぺん	米 もち米 黒ごま 油 小麦粉 米粉 砂糖 白すりごま	生姜 にんじん 小松菜 もやし 大根 かぶ えのきたけ	664	16.0	31.9

※ 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14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	615	16.2	31.6	2.5	343	87	2.6	258	0.29	0.45	17	6.3
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	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

～2月に使用したおもな食材の生産地～

大根: 千葉県    にんじん: 千葉県    いら: 茨城県    もやし: 栃木県  
白菜: 茨城県    キャベツ: 愛知県    玉ねぎ: 北海道    ビーマン: 茨城県  
ごぼう: 青森県    チンゲン菜: 静岡県    小松菜: 東京都    長ねぎ: 埼玉県  
じゃがいも: 鹿児島県    豚肉: 埼玉県    さつまいも: 千葉県    れんこん: 茨城県  
さやえんどう: 鹿児島県    鶏肉: 鳥取県    米: 岩手県    いちご: 茨城県

給食室から

今年度の給食は3月21日(金)で終了となります。学校給食の実施にご理解とご協力いただき、誠にありがとうございました。  
給食室では、安心安全に細心の注意を払い、おいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。子どもたちからの「おいしかったです」という声や空になった食缶が何よりも励みになっています。来年度も給食を通して子どもたちの笑顔がみられるよう給食室一同頑張っています。