

日	曜	牛乳	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		1食あたり	エネルギー	たんぱく質	脂質
				牛乳	肉類	米類	油類	野菜	果物	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	水	○	きなこ揚げパン ABCスープ コーンサラダ	牛乳	きなこ 鶏肉	コッペパン	米ぬか油 グラニュー糖 ABCマカロニ 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン きゅうり 小松菜 コーン		571	16.2	31.1	2.3
2	木	○	ごはん ホキのボワレ/トマトソース けんちん汁 チャブチエ	牛乳	ホキ 削り節 豚肉 豆腐	こめ	薄力粉 オリーブ油 上白糖 米ぬか油 里芋 ごま油 春雨 ごま	にんにく 玉ねぎ トマト缶 バセリ ごぼう 人参 大根 ねぎ 生姜 しいたけ小松菜		563	20.8	27.0	1.9
3	金	○	カレーライス 梅のり和え ひな祭りの3色ポンチ	牛乳	牛肉 のり 粉寒天	こめ	米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 ざらめ糖 上白糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 練り梅 みかん缶 バイン缶 白桃缶 イチゴパウダー 明日葉粉		659	11.8	25.1	2.0
6	月	○	オムチキンライス じゃがいものスープ チーズサラダ	牛乳	鶏肉 たまご チーズ	こめ	米ぬか油 バター じゃがいも 上白糖	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース コーン にんにく 人参 小松菜 キャベツ きゅうり		557	17.7	29.1	3.0
7	火	○	ごはん てりやきハンバーグ ミネストローネ じゃこサラダ	牛乳	牛肉 黄だいず たまご 鶏肉 じゃこ	こめ	上白糖 でん粉 米ぬか油 じゃがいも ごま ごま油	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ トマト缶/ビュレ ほうれん草		619	16.5	30.2	2.6
8	水	○	ごはん 鯖のみそ煮 みぞれ汁 和風サラダ	牛乳	さばのみそ 削り節 豆腐 黄だいず	こめ	三温糖 でん粉 米ぬか油	生姜 ねぎ 大根 人参 小松菜 キャベツ ブロッコリー コーン		586	19.5	30.1	2.6
9	木	○	きつねうどん キャベツのおかか和え	牛乳	油揚げ 削り節 鶏肉	うどん	上白糖 ごま	人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ 小松菜 キャベツ もやし		557	20.2	28.8	2.4
10	金	○	たけのこごはん 金目鯛のゆずみそ焼き わかめのお吸い物 ひじきの和え物	牛乳	油揚げ 金目鯛 みそ 削り節 わかめ 豆腐 ひじき マグロ缶	こめ	上白糖 ごま 米ぬか油 おふ	たけのこ みつば ゆず果汁 人参 大根 ねぎ キャベツ 枝豆 コーン 玉ねぎ		579	21.5	28.6	2.6
13	月	○	ごはん 鯖の西京焼き なすのみそ汁 白菜のぼん酢和え	牛乳	鯖のみそ 削り節 豆腐 油揚げ	こめ	上白糖 ごま	なす 玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜 ゆず果汁		560	20.3	29.1	2.5
14	火	○	中華丼 カリカリポテトサラダ いちご	牛乳	和牛 生揚げ じゃこ	こめ	むぎ 米ぬか油 ごま油 上白糖 でん粉 じゃがいも ごま	にんにく 人参 たけのこ しいたけ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ キャベツ 小松菜 イチゴ		594	16.6	30.6	2.2
15	水	○	しょうゆラーメン ごま和え おかしな目玉焼き	牛乳	牛肉 寒天	中華めん	米ぬか油 ごま油 ごま 上白糖 カルピス	にんにく 生姜 もやし 人参 なら ねぎ ほうれん草 人参 黄桃缶		558	15.6	27.7	2.5
16	木	○	ごはん ししゃものみりん焼き あおさの味噌汁 カリカリベーコンサラダ	牛乳	ししゃも 削り節 豆腐 みそ あおさ ベーコン	こめ	米ぬか油 上白糖	人参 キャベツ きゅうり コーン 小松菜 玉ねぎ		558	17.7	30.2	2.2
17	金	○	ごはん スパニッシュオムレツ チリコンカン	牛乳	ソーセージ 黄だいず たまご 牛肉 インゲン豆 チーズ	こめ	バター じゃがいも 米ぬか油 上白糖	玉ねぎ バセリ にんにく 人参 トマト缶		653	18.5	28.9	1.7
20	月	○	麻婆豆腐丼 うまみキャベツ フローズンヨーグルト	牛乳	牛肉 黄だいず みそ 豆腐 塩昆布 ヨーグルト	こめ	むぎ 米ぬか油 上白糖 ごま油 でん粉	生姜 しいたけ 人参 たけのこ 小松菜 にんにく なら ねぎ キャベツ		607	18.0	31.6	2.3
22	水	★	鯛めし 鶏の唐揚げ 豆腐のみそ汁 ひじきの炒め煮	コーヒー牛乳	まだい 鶏肉 削り節 豆腐 わかめ 油揚げ みそ ひじき 黄だいず	こめ	ごま 米ぬか油 でん粉 上白糖	にんにく 生姜 大根 ねぎ ごぼう 人参		604	21.9	24.9	2.6

※ 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15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	588	18.1	28.8	2.4	358	102	2.7	241	0.23	0.39	15	6.0

食材	産地	産地	産地	産地	産地	産地	産地
大根	神奈川	ねぎ	茨城	もやし	栃木	ごぼう	青森
にんじん	千葉/練馬	キャベツ	愛知	白菜	長野	にんにく	青森
じゃがいも	北海道	小松菜	東京/埼玉	玉ねぎ	北海道	生姜	長崎
ブロッコリー	埼玉	ごぼう	青森	ピーマン	茨城	きゅうり	宮崎
ほうれん草	埼玉	みつば	千葉	さつまいも	千葉	里芋	宮崎
かぼちゃ	茨城	しめじ	長野	チンゲンサイ	千葉		

下線のあるメニューはリクエストにあったものです。  
★マークはコーヒー牛乳の提供となります。

2/10(金)のメニューは和食についてを学んでいる  
5年生が考えてくれたメニューです！

2月使用食材のおもな産地