



実施日	献立名	牛乳	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	あぶたまどんぶり 花野菜のおかかあえ きのことかぼちゃの味噌汁		とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご きゅうりゅう かつおぶし ふたにく みそ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら こんにやく さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり プロッコリー カリフラワー はくさい かぼちゃ こまつな しめじ なめこ	601	18.4	31.9	2.6
3火	春のちらし寿司 ししゃもの磯辺焼き のっぺい汁 ★1 ひなゼリー		とりひきにく あぶらあげ たまご のり きゅうりゅう ししゃも あおのり とりにく あつあげ かんてん	せいはくまい さとう サラダあぶら じゃがいも こんにやく やきふ でんぶん いちごジャム	にんじん ほししいたけ かんぴょう たけのこ れんこん ふき さやいんげん キャベツ たまねぎ しめじ こまつな	664	17.5	28.6	2.6
4水	麦ご飯 てりやき豆腐ハンバーグ じゃこいり和風サラダ ♡1 ABCスープ		きゅうりゅう ふたひきにく とりひきにく とうふ ひじき ちりめんじゃこ ふたにく あつあげ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら パンこ さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん ねぎ れんこん だいこん きゅうり こまつな しょうが	583	17.6	26.6	2.3
5木	中華ひじきおこわ ふくさ卵 きりたんぼ汁		やきふた さつまあげ ひじき きゅうりゅう とりひきにく たまご とりにく あぶらあげ	せいはくまい もちごめ さとう ごまあぶら サラダあぶら きりたんぼ じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん ほししいたけ ほうれんそう キャベツ だいこん こまつな しめじ ねぎ	611	18.1	29.3	2.2
6金	★2 あしたばパン オニオンドレッシングツナサラダ ♡2 クリームシチュー 清見オレンジ		きゅうりゅう ツナ とりにく だいす なまクリーム	あしたばパン サラダあぶら さとう さつまいも マカロニ こむぎこ パター	キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが こまつな しめじ コーン きよみ	599	14.6	38.3	2.4
9月	♡3 ジャージャー麺(もやし入り) トックと卵のスープ		ふたひきにく だいす みそ きゅうりゅう とりにく とうふ たまご	ちゅうかめん サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも トック ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん きゅうり ほうれんそう もやし キャベツ いら	661	19.2	31.6	2.9
10火	小松菜チャーハン ♡4 ジャンボ揚げ餃 子 豆腐とわかめのスープ		ふたにく ちりめんじゃこ たまご きゅうりゅう とりひきにく あぶらあげ とうふ わかめ	こめ おおむぎ サラダあぶら ごまあぶら こむぎこ きょうさのかわ だいすあぶら じゃがいも	こまつな キャベツ いら ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん しめじ	618	18.1	31.0	2.4
11水	きびご飯 鮭のバター醤油焼き じゃが芋の甘辛きんぴら むらくも汁		きゅうりゅう さけ とりひきにく とりにく あぶらあげ とうふ たまご	せいはくまい きび パター サラダあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら さといも かたくりこ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ だいこん こまつな	567	21.0	26.8	2.0
12木	高野豆腐のそぼろご飯 キャベツのカレー風味炒め こもくさつま汁		ふたひきにく こうや豆腐 きゅうりゅう とりひきにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう さつまいも	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん いら さやいんげん キャベツ ほうれんそう コーン はくさい だいこん こまつな ねぎ	603	18.0	31.9	2.1
13金	わかめご飯 塩肉じゃが 野菜とさつま揚げのみそ炒め りんご		たきこみわかめのもと きゅうりゅう ふたにく さつまあげ みそ	せいはくまい おおむぎ しろごま サラダあぶら じゃがいも しらたき さとう ごま	にんじん たまねぎ しめじ こまつな さやいんげん ゆず キャベツ ごぼう れんこん りんご	577	15.4	22.1	2.3
16月	麦ご飯 さばの味噌煮 ♡5 春雨サラダ ♡6 豚汁		きゅうりゅう さば みそ ちくわ ふたにく あぶらあげ とうふ	せいはくまい おおむぎ さとう はるさめ ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも	しょうが きゅうり にんじん こまつな たまねぎ ごぼう ねぎ	650	18.2	33.1	2.9
17火	ドライカレー ♡7 カリカリポテトサラ ダ ♡8 カルピスゼリー		ふたひきにく だいす きゅうりゅう かんてん	せいはくまい サラダあぶら こむぎこ パター じゃがいも だいすあぶら ごまあぶら さとう カルピス	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり コーン	654	13.8	28.5	1.7
18水	麦ご飯 海苔とひじきの佃煮 冬野菜のすきやき風煮 青菜の胡麻あえ		きゅうりゅう のり ひじき ふたにく あつあげ ハム みそ	せいはくまい おおむぎ しろごま さとう サラダあぶら しらたき さといも くらごま	にんじん だいこん はくさい たまねぎ ごぼう れんこん ほししいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり さやいんげん	598	18.3	27.8	2.1
19木	★3♡9 味噌ラーメン ♡10 いがぐりくん		ふたひきにく みそ きゅうりゅう なまクリーム	ちゅうかめん サラダあぶら しろすりごま パター さとう さつまいも こむぎこ そうめん だいすあぶら	にんにく しょうが キャベツ だいこん ねぎ にんじん こまつな いら コーン	698	13.0	30.3	2.3
23月	★4 お赤飯 鶏のから揚げ 塩昆布サラダ みつばのお吸い物 いちご		ささげ きゅうりゅう とりにく かまぼこ しおこんぶ	せいはくまい もちごめ くらごま かたくりこ だいすあぶら ごまあぶら さといも こめこ	しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな みつば だいこん いちご	582	19.5	23.4	2.4

※ 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 (μgRAE)	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	618	17.3	29.5	2.3	352	97	2.3	245	0.29	0.49	15	5.9

- ★1 3月3日はひなまつりです。ひなゼリーは菱餅にゼリーを見立てて、赤、白、緑の3層のゼリーを手作ります。
- ★2 東京、八丈島の特産品である「あしたばパン」を使った献立です。3年生が社会の授業で勉強しています。緑色のパン、味はどうでしょうか？
- ★3 今月の食育の日は旬の野菜「大根」をたくさん使い、味噌ラーメンを作ります。体がとても温まる、胃腸に優しい野菜です。
- ★4 6年生の卒業と、在校生の進級をお祝いした献立です。いちごは、違う品種のものを2種提供する予定です。どちらが甘いか比べてみましょう！

♡のついたメニューは、6年生のリクエスト献立です。中学校に行っても、石東小の給食はおいしかったなあ
と思い出してもらえるように、最後まで愛情いっぱいで作ります！

