

日	献立名	主な材料とその働き						栄養量		
		おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (g)
		たんぱく質が多い	しほが多い	たんぱく質が多い	むぎやうが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い			
2 (月)	★みぞろーめん いためメンマ サイダーボンチ	★ちゅうかめん かたくりこ さとう ジュース	ごまあぶら しろごま(わり) こめあぶら	みそ ふたひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	にんにくしょうがねぎ たまねぎ キャベツ コーン もやし きくらげ しなかく ぶどうかん りんごかん パインアップルかん	557	15.2	2.4
3 (火)	ちらしずし さわらのさいきょうやき すましじる くだもの(いちご)	こめ さとう	しろごま	あなご さわら みそ かまぼこ とうふ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん みずな	れんこん ほししいたけ かんぴょう しょうが たけのこ えのきたけ いちご	546	21.5	2.4
4 (水)	はいがごはん にくじゃが わふうサラダ ひじきふりかけ	こめ じゃがいも しらたき さとう	こめあぶら しろごま	ふたにく かつおぶし	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ だいこん きゅうり コーン	573	14.7	1.8
5 (木)	★キムチチャーハン ★きんぐろとチーズのつつみあげ やさしいスープ	こめ むぎ ★ごむぎこ ★はるまきのわ かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	ふたにく ★たまご かじき とりにく	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん チンゲンサイ	にんにくしょうが キムチ(乳不使用) ねぎ はくさい コーン	608	17.4	2.9
6 (金)	むぎごはん わふうしおこうじハンバーグ おひたし じゃがいもとたまねぎのみそしる	こめ むぎ こめこ かたくりこ さとう じゃがいも		ふたひきにく とりひきにく とうふ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん	たけのこ ねぎ もやし たまねぎ	573	17.3	2.1
9 (月)	はいがごはん ★ぎせいどうふ やさしいおかあえ さわにわん	こめ さとう しらたき	こめあぶら	とりひきにく とうふ ★たまご かつおぶし ふたにく	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう ごまつな	ほししいたけ キャベツ ごぼう だいこん	563	18.5	2.3
10 (火)	★おひたしパゲティ きゃべつとごまつなのサラダ ★いちごミルクゼリー	★スラフティ さとう いちご ジャム	オリーブ油 こめあぶら しろごま	まくろかん	のり ★ぎゅうにゅう アガー	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん レモン キャベツ もやし	544	16.3	2.2
11 (水)	ごはん ★ジャンボあげぎょうざ もやしのピリカラあえ とうふとわかめのみそしる	こめ さとう かたくりこ ★ぎょうざのわ ★ごむぎこ	ごまあぶら こめあぶら しろごま	ふたひきにく とうふ みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	ほししいたけ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり ねぎ	605	15.1	2.4
12 (木)	むぎごはん あつあげのカレーに きりぼしときゅうりのごますあえ くだもの(きよみオレンジ)	こめ むぎ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	あつあげ ふたひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにくしょうが たまねぎ きりぼし だいこん キャベツ きゅうり きよみ	638	16.2	2.4
13 (金)	わかめごはん ★ししゃものみりんやき やさしいごまあえ ★かきたまじる	こめ さとう かたくりこ	しろすりごま しろごま	とりにく とうふ ★たまご	たきごみ わかめのもと ★ぎゅうにゅう ★ししゃも	にんじん ごまつな	キャベツ ほししいたけ えのきたけ たまねぎ ねぎ	572	17.3	3.0
16 (月)	むぎごはん いもに じゃこいりおひたし くだもの(りんご)	こめ むぎ ごんにやく さといも さとう	こめあぶら	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん はねぎ ごまつな	ごぼう だいこん もやし りんご	588	15.3	2.3
17 (火)	ごはん さばのこうみやき やさしいきんぴら とうふだんごじる	こめ さとう しらたまご	しろごま ごまあぶら	さば ちくわ とりにく とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ねぎ ごぼう れんこん だいこん たまねぎ ほししいたけ	577	17.7	2.1
18 (水)	★もろこしあげパン とりにくのポトフ ★カミカミサラダ デコボン	★こくさん ごむぎこ パン さとう じゃがいも	こめあぶら	きなこ とりにく ワインナー ★すずめ	★ぎゅうにゅう	にんじん	にんにくしょうが たまねぎ キャベツ きりぼし だいこん きゅうり デコボン	598	16.5	2.4
19 (木)	せきはん とりにくのからあげ ほうれんそうとえのきのいそあえ おいわいすましじる	こめ もちごめ かたくりこ さとう	くろごま こめあぶら	ささぎ とりにく とうふ なると かまぼこ	★ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	にんにくしょうが はくさい えのきたけ もやし だいこん ねぎ	597	16.9	2.8
20 (金)	春分の日									
23 (月)	給食なし									
24 (火)	修了式									
25 (水)	卒業式									

※ 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 ★はアレルギー食材を含む献立です。

※ 表示している栄養価は中学年のもので、中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

～今月の産直食材～

- ・七分つき米 … 埼玉県行田市
- ・デコボン … 和歌山県紀の川市
- ・清見オレンジ … 和歌山県紀の川市

※その他、収穫状況に応じて、緑馬区石神井台 加藤農園の野菜を使用することがあります。

* 栄養士の記載について *

日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。しかし、学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。



1年間、ありがとうございました

今年度も、本校の給食運営にご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。引き続き、「安心安全でおいしい給食」の提供に努めてまいります。

