

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	【ひな祭り献立】 菜の花ずし 飲用牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 豆腐のすまし汁 ピンクのももゼリー	鮭 牛乳 赤魚 とり肉 豆腐 アガー	米 きび 砂糖	なばな にんじん かんぴょう 干しいたけ えのきたけ ねぎ ほうれん草 桃ジュース クランベリージュース 桃缶	568	20.4	20.4	2.4
3火	【お別れ給食会】 コメッコハヤシライス 飲用牛乳 ビーンズサラダ くだもの (いちご)	豚肉 牛乳 大豆	米 麦 なたね油 ジャガイモ 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース 枝豆 コーン キャベツ いちご	638	13.0	27.4	2.0
4水	ごはん 飲用牛乳 キャベツ入りミートローフ 白菜のごま風味和え 生揚げの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 厚揚げ 大豆 みそ	米 マヨネーズ (エッグフリー) パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	キャベツ たまねぎ 白菜 にんじん 小松菜 えのきたけ ほうれん草	627	16.7	34.7	2.6
5木	【6年森平さん考案献立】 ★きなこ揚げパン 飲用牛乳 ポテトのチーズ焼き ★ABCスープ	きな粉 牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ ベーコン	油 ミルクパン 砂糖 なたね油 ジャガイモ バター マカロニ	たまねぎ にんじん パセリ粉 キャベツ	678	16.3	41.4	2.6
6金	鶏肉とごぼうの混ぜごはん 飲用牛乳 五目卵焼き かぶときのこの味噌汁	とり肉 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 卵 みそ	米 もち米 なたね油 砂糖 ジャガイモ	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん たまねぎ かぶ えのきたけ しめじ ねぎ	621	17.6	30.9	2.7
9月	【3年長谷川さん考案献立】 ごはん 飲用牛乳 さけの味噌焼き キャベツとツナの炒め物 わかめと卵のスープ	牛乳 ます みそ まぐろ かつお節 とり肉 わかめ 豆腐 卵	米 砂糖 ごま油 なたね油 ジャガイモ 片栗粉	生姜 キャベツ にんじん たまねぎ	595	20.8	31.3	2.2
10火	★味噌ラーメン 飲用牛乳 ★青のりポテトビーンズ	豚肉 みそ 大豆 牛乳 青のり	中華めん なたね油 ラード 砂糖 ごま油 ジャガイモ 片栗粉 油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ コーン 小松菜	590	17.0	32.5	2.6
11水	【青森県郷土食】 十和田バラ焼酎 飲用牛乳 せんべい汁	豚肉 牛乳 とり肉	米 麦 なたね油 はちみつ 砂糖 片栗粉 こんにゃく 南部せんべい	たまねぎ にんじん 白菜 にんにく 生姜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ 小松菜	610	16.0	25.8	2.3
12木	【6年石川さん考案献立】 ごはん のりの佃煮 飲用牛乳 白身魚のフライ 春雨サラダ なめこのみそ汁	牛乳 のり たら ハム 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 春雨 白ごま ごま油 ジャガイモ	生姜 きゅうり キャベツ にんじん なめこ 小松菜	637	17.8	24.7	2.9
13金	ひじきチャーハン 飲用牛乳 ワンタンスープ ★おかしな目玉焼き	焼き豚 ひじき 牛乳 豚肉 寒天	米 麦 なたね油 ごま油 ウェーブワンタン カルピス 砂糖	にんにく にんじん ねぎ グリーンピース 生姜 干しいたけ たまねぎ だけのご 白菜 小松菜 桃缶	579	14.1	23.0	2.8
16月	ごはん 飲用牛乳 ししゃもの南蛮漬け 野菜のからし和え 豚汁	牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 油 片栗粉 砂糖 なたね油 こんにゃく ジャガイモ	ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう 大根 小松菜	607	16.2	30.5	2.7
17火	★練馬スパゲティ 飲用牛乳 コロコロサラダ ★抹茶ケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 豆乳 卵	オリーブ油 スパゲティ 砂糖 ジャガイモ なたね油 ごま油 小麦粉 粉糖	大根 しめじ にんじん きゅうり コーン	687	15.8	35.2	2.4
18水	【高知県郷土食】 かつお飯 飲用牛乳 野菜の土佐酢和え じゃがいもとにらの味噌汁	かつお 牛乳 かつお節 油揚げ みそ 大豆	米 麦 上新粉 片栗粉 油 砂糖 白ごま ジャガイモ	生姜 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にら	562	17.5	23.7	2.5
19木	★カレーライス 飲用牛乳 コールスローサラダ くだもの	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 麦 なたね油 ジャガイモ ざらめ バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン くだもの	677	12.1	32.0	2.0
23月	【卒業お祝い献立】 赤飯 ミルクコーヒー ★鶏のから揚げ キャベツのおかかあえ お祝いすまし汁	ささげ コーヒー牛乳 とり肉 かつお節 豆腐 なると かまぼこ	米 もち米 黒ごま 油 片栗粉 上新粉 砂糖	生姜 にんにく キャベツ にんじん 小松菜 大根 だけのご 干しいたけ ねぎ ほうれん草	666	16.3	30.0	2.8

※ 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。 ※給食回数15回

※ ★がついている献立は6年生リクエストメニューです。

※ 3月の主な食材の産地 米…岩手県 牛乳…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、福島県、北海道

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	623	16.4	29.8	2.5	334	93	2.3	209	0.28	0.43	18	6.5