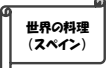
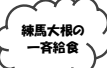
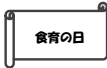




【給食目標】寒さに負けない食事をしよう

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)	
1 木	パエリア スペイン風オムレツ 野菜ときのこのスープ 	とり肉 えび いか 牛乳 ウインナー 大豆 卵 ベーコン	米 油 オリーブ油 ジャガイモ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン しめじ 白菜	590	16.9	36.8	2.6	
2 金	麦ごはん 里芋のスキヤキクロック 小松菜とかまぼこの炒めもの 生揚げと大根のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 かまぼこ 厚揚げ みそ	米 麦 ジャガイモ 里芋 マッシュポテト 油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉	にんじん 生姜 たまねぎ ねぎ にんにく 小松菜 大根 ごねぎ	650	14.2	29.2	3.4	
5 月	練馬スパゲティ いもち 果物(紅マドンナ1/4) 	まぐろ缶 のり 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 ジャガイモ 片栗粉	にんにく パセリ 大根 生姜 紅マドンナ	676	15.2	33.6	2.6	
6 火	チャーハン 春雨サラダ 小松菜と卵のスープ	豚肉 なると 牛乳 ハム ベーコン 卵	米 油 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ たまねぎ 小松菜	588	14.0	36.0	2.8	
7 水	ごはん のりの佃煮 里芋のうま煮 キャベツのじゃこ炒め	牛乳 のり とり肉 竹輪 ちりめんじゃこ	米 砂糖 油 こんにゃく 里芋	ごぼう 干しいたけ にんじん グリーンピース キャベツ 小松菜	553	16.4	24.1	2.0	
8 木	さんまの蒲焼き丼 おかわ和え すまし汁	さんま 牛乳 かつお節 豆腐	米 麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま	ほうれん草 にんじん キャベツ 干しいたけ 大根 小松菜 ねぎ	657	14.9	37.5	2.5	
9 金	家常豆腐丼 中華風和え物 フルーツボンチ	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳 寒天	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく きくらげ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ もやし みかん缶 りんご缶 バインアップル缶	643	15.1	28.0	2.2	
12 月	ポークストロガノフ コーンサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳	米 麦 油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	623	13.6	33.1	2.4	
13 火	麦ごはん 白身魚の野菜あんかけ 野菜の土佐酢あえ 豚汁	牛乳 かわいい かつお節 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく ジャガイモ	にんじん たまねぎ 干しいたけ えのきたけ きゅうり もやし ごぼう 大根 ねぎ	565	21.3	24.2	2.5	
14 水	タンメン 青のりポテトビーンズ 果物(みかん)	豚肉 牛乳 大豆 青のり	中華めん 油 片栗粉 ジャガイモ	にんにく 生姜 にんじん もやし キャベツ ねぎ みかん	561	15.8	30.2	2.1	
15 木	豚肉のコチュジャン丼 にらたまスープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 卵	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ジャガイモ ごま油	にんにく 生姜 にんじん ごぼう ピーマン もやし たまねぎ ねぎ にら	583	17.8	30.7	2.0	
16 金	ご飯 鶏とブロッコリーの揚げ煮 白菜のスープ	牛乳 鶏もも ベーコン	米 油 片栗粉 上新粉 じゃがいも 砂糖	生姜 にんにく にんじん コーン ブロッコリー たまねぎ 白菜	627	13.4	35.0	2.2	
19 月	ひじきごはん ししゃものみりん焼き きんぴら大豆 のつべい汁 	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 ししゃも 大豆 豚肉	米 麦 油 砂糖 白ごま こんにゃく 里芋 ちくわぶ 片栗粉	にんじん グリンピース ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	587	17.6	31.6	2.6	
20 火	ガーリックフランス カレーシチュー バジルドレッシングサラダ	牛乳 鶏もも	ソフトフランスパン マーガリン 油 ジャガイモ 小麦粉 バター オリーブ油 砂糖	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	577	14.3	43.7	2.4	
21 水	ごはん 鮭のゆず味噌焼き おひたし かぼちゃのみそ汁 	牛乳 鮭 みそ 油揚げ	米 砂糖	生姜 ゆず にんじん もやし えのきたけ ほうれん草 かぼちゃ たまねぎ 小松菜	566	18.2	27.3	2.2	
22 木	ガーリックライス フライドチキン マカロニスープ りんごゼリー 	ベーコン 牛乳 とり肉 寒天	米 油 上新粉 片栗粉 マカロニ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 りんごジュース	649	14.1	33.3	2.1	

※ 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16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	606	15.7	32.2	2.4	322	86	2.1	226	0.27	0.45	18	6.1

平均値は中学年(3,4年生)の値です

【主な予定産地】 米…岩手県 牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・北海道