

【給食目標】好き嫌いをしないで残さず食べよう

実施日	曜日	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)			
9	木	黒豆と昆布のごはん 鶏肉の甘辛焼き 七草汁 七草献立	とり肉 黒大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳	米 大麦 米油 砂糖	にんじん 干しいたけ にんにく ねぎ りんご ピーマン 大根 かぶ 白菜 小松菜 かぶ(葉) 大根(葉) セリ	541	20.0	35.3	2.8			
10	金	あぶたま井 具たくさんみそ汁 白玉あずき 鏡開き献立	油揚げ 卵 牛乳 豆腐 大豆 みそ 小豆	米 麦 砂糖 片栗粉 米油 白玉団子	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	681	15.7	26.2	2.3			
14	火	魚と生姜の炊き込みごはん 大根とわかめの酢の物 そぼろ汁	さめ 牛乳 わかめ とり肉	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 米油 じゃが芋 こんにゃく ごま油	生姜 大根 にんじん 切干大根 たまねぎ 小松菜 ねぎ	550	15.9	25.7	2.4			
15	水	小豆ごはん 豆腐ととり肉のみそ炒め 野菜のごまだれ 小正月献立	小豆 牛乳 とり肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 もやし	535	17.9	28.3	2.4			
16	木	いちごジャムトースト ポークシチュー フレンチサラダ	牛乳 豚肉	食パン いちごジャム マーガリン 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 豆乳バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 もやし キャベツ	608	13.6	41.4	2.8			
17	金	そぼろ井 変わり漬け 野菜のみそ汁	とり肉 卵 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 ごま油	生姜 にんじん さやいんげん キャベツ かぶ 大根 ねぎ 小松菜	541	18.0	27.9	2.5			
20	月	かてめし ゼリーフライ 果汁 食育の日 (鳩玉県)	高野豆腐 油揚げ 刻み昆布 牛乳 おから 大豆 みそ	米 麦 米油 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 こんにゃく	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ 大根 小松菜	624	14.0	32.6	2.8			
21	火	わかめごはん 厚揚げの中華煮 じゃがいものさんぴら	わかめご飯の素 牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	たまねぎ にんじん エリンギ 小松菜 にんにく 生姜 れんこん ピーマン	585	15.9	32.3	2.5			
22	水	スパゲティミートソース マゼドアンサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ コーン グリーンピース	597	17.8	34.4	2.4			
23	木	麦ごはん ししゃもの利休焼き じゃがいものおかか和え ちゃんこ煮	牛乳 ししゃも かつお節 とり肉 厚揚げ みそ	米 大麦 白ごま 黒ごま じゃが芋 砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ ごぼう にんじん しめじ 大根 白菜 ねぎ 小松菜	574	19.0	29.2	2.3			
24	金	チキンカレーライス ツナサラダ	とり肉 牛乳 まぐろ缶	米 米油 じゃが芋 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー 大根 キャベツ	562	15.2	25.8	2.0			
27	月	麻婆大根井 トックスープ	とり肉 大豆 みそ 牛乳 ベーコン	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 トック	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ 大根 にら もやし チンゲンサイ	558	15.5	24.7	2.7			
28	火	麦ごはん くじらの竜田揚げ からしあえ みそ汁	牛乳 くじら肉 厚揚げ みそ	米 大麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 じゃが芋	生姜 キャベツ にんじん 水菜 たまねぎ 大根	538	19.0	24.9	2.0			
29	水	ねぎ塩豚井 揚げ里芋の甘辛煮 白菜のみそ汁 地場野菜給食	豚肉 牛乳 油揚げ みそ	米 米油 しらす だんご ごま油 油 里芋 片栗粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ レモン 白菜	586	15.3	27.8	2.4			
30	木	たくあんごはん 肉じゃが 白菜のごま風味和え	牛乳 豚肉	米 麦 米油 ごま油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 白すりごま	練馬たくあん にんじん たまねぎ さやいんげん 白菜 小松菜	545	14.3	25.1	1.7			
31	金	高菜チャーハン ジャンボシユマイ 広東スープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐	米 麦 米油 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 じゃが芋	にんにく ねぎ 高菜漬 たまねぎ 干しいたけ 生姜 にんじん 白菜 チンゲンサイ	591	14.8	35.8	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	576	16.3	29.9	2.4	335	95	2.2	214	0.26	0.42	14	6.9
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

平均値は中学年(3,4年生)の値です

※日本食品標準成分表が2022年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。
【主な予定産地】 米…青森県・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・山形県・福島県・北海道