

★は6年生「夢の献立コンテスト」より

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 月	★きなご揚げパン コールスローサラダ 鶏肉のトマト煮 ★コーヒー牛乳	きな粉 鶏肉 コーヒー牛乳	コッペパン 油 グラニュー糖 白糖 オリーブ油 じゃが芋 三温糖	キャベツ 小松菜 りんご にんじん ホールコーン たまねぎ にんにく ぶなしめじ トマト缶	642	16.9	32.8	2.2				
2 火	きびご飯 ★肉じゃが じゃごサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 きび 油 つきこんやく じゃが芋 白糖 ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 緑豆もやし 大根	629	16.1	22.5	1.8				
3 水	☆行事食 ひな祭り☆ ちらし寿司 千草和え すまし汁 牛乳	高野豆腐 えび 鶏卵 牛乳 油揚げ 豆腐	米 もち米 押麦 ごま油 白糖 ごま油 つきこんやく	かんぴょう 糸みつば キャベツ 干しいたけ 緑豆もやし 大根 にんじん さやえんどう 小松菜	589	14.7	25.7	2.3				
4 木	麻婆豆腐丼 白菜スープ 清美タンゴール 牛乳	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	米 押麦 油 白糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん ねぎ 干しいたけ たら たまねぎ 白菜 チンゲンサイ 清美タンゴール	667	15.6	28.3	2.4				
5 金	ご飯 ★鮭の塩焼き ★野菜のごま和え みそ汁 牛乳	牛乳 鮭 厚揚げ わかめ みそ	米 白糖 ごま じゃが芋	小松菜 にんじん 白菜 ねぎ	587	19.6	25.3	1.9				
8 月	★ナンピザ(照り焼きチキン風) ★五目春雨スープ 冷凍バイン 牛乳	鶏肉 のり ピザチーズ 豚肉 牛乳	ナン 三温糖 油 春雨 でん粉 ごま油	にんにく たまねぎ れんこん ホールコーン エリンギ 生姜 バインアップル たけのこ 豆もやし にんじん たら ねぎ	585	16.8	35.5	2.5				
9 火	ご飯 小魚の甘辛揚げ ★ピリ辛もやし みそ汁 牛乳	牛乳 ししゃも 厚揚げ みそ	米 米粉 でん粉 油 白糖	生姜 緑豆もやし 小松菜 にんじん 白菜 えのきたけ 万能ねぎ	606	18.5	26.4	2.1				
10 水	鮭ご飯 野菜の磯和え 肉豆腐 牛乳	生鮭 牛乳 のり 豚肉 豆腐	米 ごま油 三温糖 押麦 油 ごま	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん	633	19.1	27.3	2.1				
11 木	★ミートソーススパゲッティ 野菜の和風ピクルス ★スイートポテト 牛乳	牛肉 豚肉 牛乳 コンデンスミルク 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 油 白糖 さつま芋 バター	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 大根 きゅうり	709	14.2	28.6	1.5				
12 金	ご飯 ★豆腐ハンバーグ 大根とわかめのゆかり和え みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 厚揚げ ひじき わかめ 油揚げ みそ	米 でん粉 白糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん 枝豆 大根 ねぎ	639	15.7	27.2	2.3				
15 月	★ハムチーズトースト ★白菜とベーコンのスープ ★ココアプリン 牛乳	ハム スライスチーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉 アガー 生クリーム コンデンスミルク	食パン 油 じゃが芋 三温糖	セロリー たまねぎ にんじん 白菜 小松菜	596	18.7	39.9	2.1				
16 火	ご飯 鶏肉と厚揚げのみそ煮 3色和え 大豆いりこスナック 牛乳	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 大豆 ちりめんじゃこ	米 油 じゃが芋 白糖 でん粉 ごま油 油	にんじん たまねぎ 緑豆もやし 小松菜	693	18.4	28.4	2.2				
17 水	ご飯 韓国風卵焼き ★野菜の塩昆布和え 豆腐スープ 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 塩昆布 鶏肉	米 ごま油 白糖 油	たまねぎ 万能ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	615	17.0	30.0	2.0				
18 木	ピラフ ★チーズサラダ ★オニオンスープ 牛乳	ベーコン 豚肉 ウインナー 牛乳 チーズ 鶏肉	米 押麦 油 オリーブ油 白糖	たまねぎ にんじん りんご ホールコーン 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ 小松菜 にんにく	590	14.0	29.4	2.1				
19 金	ライス スパイシーチキン ★ポテトサラダ ★ジュリエンスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉	米 でん粉 米粉 油 じゃが芋 マヨネーズ オリーブ油	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ セロリー 小松菜	653	16.2	31.7	2.1				
22 月	★ごめっこカレーライス 野菜のねぎソースサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 油 じゃが芋 米粉 ざら糖 三温糖 ごま油 白糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 みかん缶 黄桃缶詰 緑豆もやし 小松菜 ねぎ ナタデココ	714	14.6	25.7	2.4				
23 火	お赤飯 白身魚の西京焼き 菜の花のおひたし 沢煮焼 牛乳	ささげ 牛乳 さわら 西京みそ おかか 豚肉 油揚げ	米 もち米 ごま 白糖 つきこんやく でん粉	緑豆もやし にんじん 和種なばな 大根 小松菜 ねぎ	618	19.3	25.8	2.2				

※ 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17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	633	16.8	28.8	2.1	368	107	2.4	221	0.46	0.51	30	4.0
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	20	5以上

2月使用食材産地													
牛乳	北海道、秋田	バター	北海道	卵	茨城	いわし	鳥取	長メバル	アメリカ	じゃがいも	北海道	白菜	茨城
	東京、群馬	米	秋田	牛肉	熊本		青森	白糸タラ	ノルウェー	キャベツ	愛知	みかん	静岡
	岩手、青森	大豆	北海道	豚肉	北海道		千葉	かえり煮干し	愛媛	いんげん	沖縄	いちご	栃木
	宮城、山梨	レンズ豆	アメリカ	鶏肉	青森	ししゃも	ノルウェー		香川	ピーマン	茨城	ボンカン	愛媛