

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			家庭で補ってほしい食品			
		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	★スパゲティミートソース 牛乳 フレンチサラダ りんご	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	スパゲティ	オリーブ油	にんにく	しょうが	にんじん	たまねぎ	664	13.7	30.8	2.3	豆 豆製品
2 火	ご飯 牛乳 骨太ふりかけ 生揚げの吹き寄せ 野菜の甘味噌和え	ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ	かつぶし	しおこんぶ	ごめ	しろごま	さとう	ごめあぶら	610	16.5	32.0	2.3	果物
3 水	鮭のちらし寿司 牛乳 菜の花のからし和え すまし汁 ももゼリー	さけ	ぎゅうにゅう	ベにぎ	たまご	ぎゅうにゅう	あぶらあげ	けずりぶし	アガー	571	16.7	22.4	2.7	芋
4 木	★焼きピロシキ 牛乳 ポルシチ みかん	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	ミルクパン	ごめあぶら	たまねぎ	ほししいたけ	セロリー		671	16.5	32.6	3.0	小魚
5 金	たこめし 牛乳 小松菜入り卵焼き 具だくさん豆乳味噌汁	あぶらあげ	たこ	ぎゅうにゅう	あぶらあげ	けずりぶし	アガー	とりにく	とうふ	611	18.5	30.0	2.7	海藻
8 月	シシジュシー 牛乳 人参シリシリ アーサ汁 ★サータアンダギー	ぶたにく	きざみこんぶ	ごめ	おおむぎ	ごめあぶら	さとう	こむぎこ	くらごとう	652	13.7	33.7	2.5	種実
9 火	ご飯 牛乳 ぶりの幽庵焼き ごぼうの甘辛揚げ 芋団子汁	ぎゅうにゅう	ぶり	ごめ	でんぶん	あぶら	さとう	じゃがいも	ごめあぶら	649	15.3	28.7	1.8	乳 乳製品
10 水	ねぎ塩カルビ丼 牛乳 チンゲン菜の中華スープ ★おかしなおかしな目玉焼き	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごめ	おおむぎ	ごめあぶら	ごまあぶら	でんぶん	カルピス	618	13.6	27.7	2.0	魚 魚介
11 木	★メープルトースト 牛乳 きのこ大豆のチャウダー ハム入りサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく	しょくパン	マーガリン	バター	メープルシロップ	ごめあぶら	じゃがいも	639	14.3	42.7	2.6	緑黄色 野菜
12 金	★こぎつねご飯 牛乳 ★ししゃものから揚げ キャベツのゆかり和え 塩けんちん汁	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごめ	ごめあぶら	さとう	でんぶん	こむぎこ	あぶら	674	18.5	36.6	2.7	きのこ
15 月	マーボー豆腐丼 牛乳 ナムル いちご	ぶたひきにく	とうふ	ごめ	おおむぎ	ごめあぶら	さとう	でんぶん	ごまあぶら	591	15.8	30.2	2.0	乳 乳製品
16 火	チキンライス 牛乳 たらのハーブパン粉焼き ひよこ豆のスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	ごめ	おおむぎ	ごめあぶら	さとう	オリーブ油	パンこ	655	18.3	28.6	3.0	果物
17 水	★きなご揚げパン 牛乳 肉団子のスープ ジャーマンポテト	きなご	ぎゅうにゅう	コッペパン	あぶら	さとう	でんぶん	じゃがいも	ごめあぶら	651	15.1	39.8	2.8	海藻
18 木	ご飯 牛乳 かじきの照り焼き ひじきのさっぱり和え 生揚げの味噌汁	ぎゅうにゅう	かじき	ごめ	さとう	でんぶん	ごめあぶら	じゃがいも		613	19.5	27.7	2.7	きのこ
19 金	★ポークカレーライス 牛乳 グリーンサラダ ★福神漬 いちご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごめ	おおむぎ	ごめあぶら	じゃがいも	さとう	こむぎこ	697	12.2	30.9	2.6	豆 豆製品
22 月	赤飯 牛乳 ヒレカツ 野菜のボン酢和え 紅白はんぺんのすまし汁	ささげ	ぎゅうにゅう	ごめ	もちごめ	ごま	でんぶん	ごむぎこ	パンこ	615	17.9	26.2	2.7	芋
23 火	★練馬スパゲティ 牛乳 根菜のベベロンチーノ炒め ★フローズンヨーグルト	まぐろ	ぎゅうにゅう	スパゲティ	オリーブ油	さとう	だいこん	にんにく	ごぼう	709	15.9	31.4	2.6	緑黄色 野菜

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	641	16.0	31.4	2.5	341	96	2.2	267	0.41	0.51	31	4.5
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

★のついている献立は6年生のリクエストメニューです！

- 1位 フローズンヨーグルト (14票)
- 2位 きなご揚げパン (12票)
- 3位 練馬スパゲティ (11票)
- 4位 ココア揚げパン (8票)
- 5位 ガーリックフランス (7票)
- 6位 ビビンバ、カレーライス (各6票)
- 7位 ジャーチャー、ピロシキ、唐揚げ、いちご、鯨のマリアーナソース (各3票)
- 8位 サータアンダギー、ナン&カレー、ししゃも、おかしなおかしな目玉焼き
- ミートソース、メープルトースト (各2票)



全部で37品のリクエストメニューがあり、そのうち28品を2、3月の献立に取り入れました。全体的に揚げ物、パン、デザートが人気でしたが、中には魚料理、野菜料理をリクエストしてくれた児童もあり、苦手だった食材も給食がきっかけで食べられるようになったという嬉しいコメントもありました。これからも好き嫌いを問わず、しっかり食べて毎日を元気に過ごしてほしいと思います。