

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 (%)	
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 こめあぶら さとう		にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン りんご	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 かつおぶし しおこんぶ とりにく あつあげ みそ		こめ しろごま さとう こめあぶら こんにやく		しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん さやいんげん キャベツ こまつな	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	べにざけ たまご 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 かまぼこ		こめ さとう こめあぶら		れんこん きゅうり なほな ほうれんそう にんじん もやし ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな ももジュース ももかん	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 ぶたにく		ミルクパン こめあぶら はるさめ こむぎこ パンこ じゃがいも		たまねぎ ほししいたけ セロリー にんにく にんじん キャベツ ビート トマトピューレ みかん	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 とりひきにくたまご とりにく とうにゅう みそ		こめ こめあぶら さとう じゃがいも こんにやく		しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな だいこん はくさい ねぎ	611	18.5	30.0	2.7		海藻	
8 月	シシジュース 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 ぎゅうにゅう まくろ あぶらあげ とうふ あおさ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう こむぎこ くろざとう あぶら		にんじん いら だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	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 とりにく		こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こめあぶら		ゆず ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	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 あぶらあげ かんてん		こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら でんぶん カルピス		にんにく ねぎ にんじん もやし あさつき レモン たまねぎ きくらげ えのきたけ チンゲンサイ ももかん	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 だいち チーズ ロースハム		しょくパン マーガリン バター メープルシロップ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう		たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン ほうれんそう きゅうり キャベツ	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 こもちししゃも とりにく とうふ		こめ こめあぶら さとう でんぶん こむぎこ あぶら こんにやく さといも		にんじん キャベツ しょうが ごぼう はくさい だいこん ねぎ こまつな	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 みそ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら		にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ いら もやし こまつな いちご	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 たら ひよこめめ ベーコン		こめ おおむぎ こめあぶら さとう オリーブ油 パンこ		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ にんにく パセリ キャベツ コーン	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 ぶたひきにく ベーコン		コッペパン あぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら		たまねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな パセリ	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 ひじき あつあげ みそ		こめ さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも		もやし にんじん えだまめ コーン だいこん はくさい ねぎ こまつな	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		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ ざらめ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ふくじんづけ いちご	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 ぶたにく とりにく はんぺん		こめ もちごめ ごま でんぶん こむぎこ パンこ あぶら		こまつな キャベツ もやし にんじん ゆず すだち だいこん えのきたけ ねぎ	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 ベーコン フローズンヨーグルト		スパゲティ オリーブ油 さとう		だいこん にんにく ごぼう れんこん あかピーマン こまつな	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 ジャーチャー麺、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。