



実施日	牛乳	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	大豆	体を動かす熱や力になる	こめ	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
3月	○	やこめ 鯛の丸干し 豆腐の甘辛煮 くだもの	大豆 めざし 豚肉 木綿豆腐 (鶏ガラ)		こめ もち米 油 三温糖 でん粉 ごま油		にんじん 干しいたけ みつば にんにく しょうが たけのこ はくさい ねぎ くだもの	808	17.6	
4火	○	菜の花寿司 ☆豚汁 二色ゼリー	凍り豆腐 鶏卵 刻みのり 豚肉 油揚げ 米みそ 絹ごし豆腐 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム 粉ゼラチン (かつお節)		こめ もち米 おおむぎ 三温糖 油 こんにやく じゃがいも 上白糖		干しいたけ にんじん なばな しょうが甘酢漬 ごぼう ねぎ いちご レモン果汁	823	15.0	
5水	○	はいがごはん ☆いかのチリソース 野菜ごろごろ汁 中華サラダ	いか 油揚げ (かつお節)		はいが米 おおむぎ でん粉 揚げ油 ごま油 三温糖 米ぬか油 マロニー		にんにく しょうが ねぎ れんこん にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ にんじん もやし きゅうり	831	15.1	
6木	○	☆キムチチャーハン ☆ABCスープ ハニーナッツ	豚肉 豚バラ肉 ベーコン (鶏ガラ)		こめ おおむぎ 三温糖 ごま油 白炒りごま 油 ABCマカロニ バターピーナッツ 粉糖		たまねぎ にんじん キムチ ピーマン キャベツ	820	13.1	
7金	○	はいがごはん のりの佃煮 切干大根の玉子焼き じゃがいものそぼろ煮 くだもの	刻みのり 鶏卵 豚ひき肉 (豚骨)		はいが米 おおむぎ 三温糖 ごま油 油 じゃがいも でん粉 くずでん粉		切干大根 にんじん ねぎ しょうが たまねぎ さやいんげん くだもの	814	13.0	
10月	○	カレーライス 大根サラダ くだもの	豚肉 生クリーム (豚骨・鶏ガラ)		こめ おおむぎ 油 じゃがいも バター 薄力粉 中ざら糖 上白糖		しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご 福神漬 だいこん きゅうり キャベツ くだもの	826	10.1	
12水	○	中華丼 ☆焼きぎょうざ アンニン寒	豚肉 かまぼこ 豚ひき肉 粉寒天 調理用牛乳 (鶏ガラ)		こめ おおむぎ 油 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 薄力粉 上白糖		にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ キャベツ なら	842	13.5	
13木	○	ゆかりご飯 冬野菜とがんとどきの煮物 わかめとじゃこのサラダ 青魚のさんが焼き くだもの	鶏肉 がんとどき カットわかめ ちりめんじゃこ むろあじミンチ とびうおミンチ 米みそ 鶏卵 (かつお節)		こめ おおむぎ 油 さといも こんにやく 三温糖 でん粉		だいこん にんじん 干しいたけ さやいんげん もやし きゅうり しょうが にんにく こねぎ くだもの	817	21.2	
13日は今年度最後の連携で6年生が中学校へ登校します。小学校の栄養士さんがたてた献立です。豊二小・豊東小と同じ献立です。さんが焼きに使うムロアジは東京都新島産です。										
14金	○	はいがごはん 鶏とコンの揚げ煮 チョコいちご 炒め野沢菜	鶏肉 (鶏ガラ)		はいが米 おおむぎ でん粉 揚げ油 じゃがいも 三温糖 チョコレート ごま油		にんにく しょうが にんじん とうもろこし さやいんげん いちご 野沢菜塩漬	826	12.2	
17月	○	はいがごはん 魚の変わりソース みそドレッシングサラダ 青梗菜のスープ	モウカサメ 米みそ 豚肉 絹ごし豆腐 (豚骨)		はいが米 おおむぎ でん粉 薄力粉 揚げ油 油 三温糖 ごま油		たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし チンゲンサイ	825	18.6	
18火	○	おろしスパゲティー ツナの甘辛煮 ミネストローネ	刻みのり オイルツナ ベーコン 鶏肉 いんげんまめ (豚骨・鶏ガラ)		スパゲティ バター 油 三温糖 じゃがいも シェルマカロニ		だいこん たまねぎ しょうが セロリー にんにく にんじん トマト キャベツ ピーマン パセリ	815	15.8	
19水	○	はいがごはん 鯛の照り焼き もずくスープ 野菜のごま和え	ぶり 鶏肉 絹ごし豆腐 もずく 鶏卵 油揚げ ひじき (豚骨・鶏ガラ)		はいが米 おおむぎ 油 三温糖 でん粉 白すりごま		しょうが にんじんねぎ はくさい こまつな もやし	848	17.8	
20木	○	セルフカツ丼 冬野菜のみそ汁	鶏卵 豚ヒレ肉 米みそ 絹ごし豆腐 (かつお節)		こめ おおむぎ 三温糖 でん粉 薄力粉 生パン粉 パン粉 揚げ油		たまねぎ グリンピース だいこん にんじん れんこん かぶ ねぎ こまつな	842	19.0	
20日は翌日の21日に高校受験をする3年生を応援する献立です。										
21金	○	三色ご飯 根っこ野菜のごまキムチ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 米みそ 鶏卵 刻みのり 油揚げ 木綿豆腐 (かつお節)		こめ おおむぎ 油 三温糖 なたね油 さといも こんにやく 白炒りごま 黒炒りごま		しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ キムチ こまつな	835	16.3	
28金	○	ロールトースト(チーズ) いちごジャムサンド(セサミ) ポークビーンズ	スライスチーズ 豚肉 大豆 (豚骨)		食パン 粉糖 セサミンパン いちごジャム 油 じゃがいも バター 薄力粉		セロリー にんにく マッシュルーム にんじん たまねぎ	817	14.5	

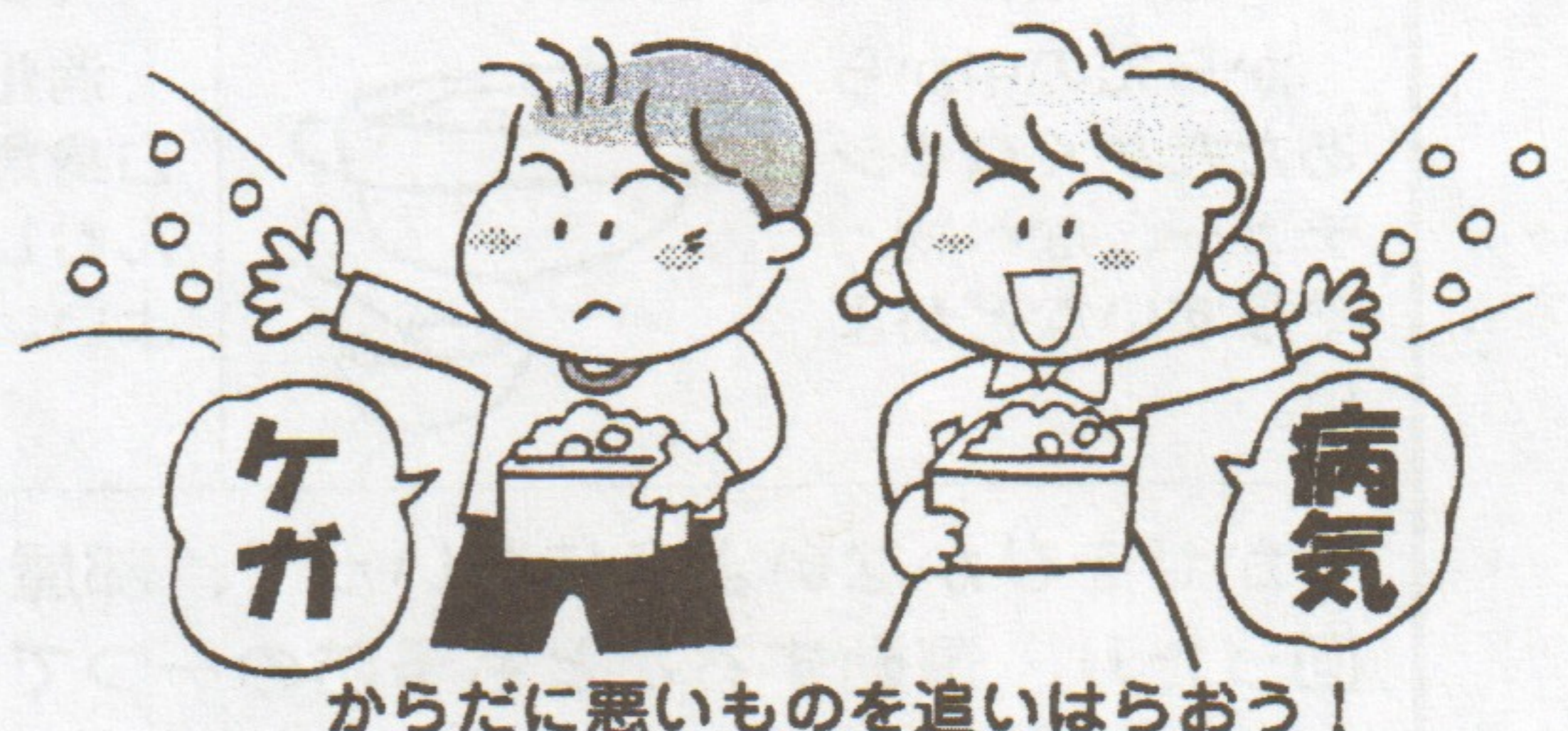
※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

※※☆と下線はリクエスト献立です。

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	826	15.5	26.9	3.5	386	136	3.4	314	0.55	0.61	43	6.7
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

献立から

- 3日 節分献立です。  
いわしと大豆を食べて、鬼を追い払います。
- 4日 立春献立です  
暦の上ではもう春です。
- 14日 バレンタインデーなので、  
イチゴにチョコをつけて出します。



からだに悪いものを追いはらおう!