

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	水	ブルコギ丼 飲用牛乳 ナムル りんごゼリー	豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) アガー	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉 ごま 三温糖	たまねぎ にんじん 緑豆もやし しょうが にんにく にら こまつな りんごジュース りんご缶	749	14.7	20.3	2.5
2	木	麦ごはん 飲用牛乳 サバの竜田揚げ おろし和え 呉汁	飲用牛乳 (200ml) 鯖 おかか 黄だいず 鶏もも肉 油揚げ 白味噌	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) ごま油 薄力粉 でん粉 米サラダ油 三温糖 こんにゃく	にんにく しょうが キャベツ こまつな 緑豆もやし にんじん ぶなしめじ だいこん ごぼう 根深ねぎ	817	17.7	34.5	2.7
3	金	菜の花と海老のちらし寿司 飲用牛乳 魚のマヨネーズ焼き こづゆ	油揚げ 凍り豆腐 鶏卵 むきえび アナゴ蒲焼 刻みのり 飲用牛乳 (200ml) しろさけ あおのり 削り節 こんぶ ほたてがい水煮	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 三温糖 米サラダ油 マヨネーズ(エッグフリー) さといも こんにゃく 花麩	干しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう 和種なばな にんにく きくらげ こまつな	757	20.8	28.8	3.8
4	土	カレーライス 飲用牛乳 ★ひじきサラダ ★くだもの(いちご)	豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) ツナ缶 芽ひじき	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 ごま じゃがいも 有塩バター 薄力粉 ごま油 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 緑豆もやし こまつな きゅうり コーン缶 いちご	818	11.5	33.4	3.0
6	月	★ジャージャー麺 飲用牛乳 いももち わかめスープ	豚ひき肉 赤味噌 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 カットわかめ 木綿豆腐	むし中華めん 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 じゃがいも 米サラダ油 ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ 干しいたけ 緑豆もやし きゅうり えのきたけ	817	17.9	30.7	3.9
7	火	わかめご飯 飲用牛乳 千草焼き ちくわの辛し和え じゃが芋と生揚げの味噌汁	わかめご飯の素 飲用牛乳 (200ml) 鶏卵 木綿豆腐 ちくわ 生揚げ 白味噌 赤味噌	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) ごま 米サラダ油 上白糖 ごま油 三温糖 じゃがいも	にんじん たけのこ きょうな 大豆もやし こまつな 根深ねぎ	742	18.0	28.7	3.9
8	水	★鶏ねぎゴボウ丼 飲用牛乳 ごまじゃこサラダ うすくず汁	鶏むね肉 飲用牛乳 (200ml) ちりめんじゃこ 削り節 豚もも肉 かまぼこ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) でん粉 薄力粉 ごま 米サラダ油 三温糖 ごま油 さといも	しょうが 根深ねぎ ごぼう 緑豆もやし キャベツ にんじん こまつな だいこん 干しいたけ	852	17.4	26.2	3.3
9	木	ガーリックライス 飲用牛乳 鶏肉のエスカベーション かぶのスープ	ソーセージ 飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 ベーコン	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 有塩バター でん粉 薄力粉 米サラダ油 オリーブ油 上白糖	にんにく ぶなしめじ にんじん 万能ねぎ たまねぎ ピーマン 黄パプリカ 赤ピーマン キャベツ かぶ	859	13.5	43.2	3.9
10	金	チリビーンズトースト 飲用牛乳 ポパイスープ フルーツヨーグルト	豚ひき肉 黄だいず 粉チーズ ピザチーズ 飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 ヨーグルト	食パン 米サラダ油 でん粉 はるさめ 上白糖	にんにく たまねぎ セロリー トマトピューレー トマト缶 パセリ キャベツ にんじん ほうれんそう 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	749	17.7	33.8	3.5
13	月	こんぶご飯 飲用牛乳 ししゃものピリ辛焼き 白菜のぼんず和え 具だくさん味噌汁	鶏もも肉 油揚げ こんぶ 飲用牛乳 (200ml) ししゃも おかか 木綿豆腐 白味噌 赤味噌	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 上白糖 じゃがいも こんにゃく	干しいたけ ごぼう にんじん しょうが 根深ねぎ こまつな はくさい ゆず ぶなしめじ だいこん	755	18.0	29.0	3.9
14	火	★練馬スパゲティ 飲用牛乳 ★サウピカンサラダ ★ミルクゼリー苺ソース	ツナ缶 刻みのり 飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 アガー クリーム	スパゲティーフーフ 上白糖 米サラダ油 じゃがいも	だいこん キャベツ コーン缶 こまつな にんじん たまねぎ いちご レモン	834	15.4	33.1	2.6
15	水	麦ごはん 飲用牛乳 ★ハンバーグ きこのすまし汁 じゃが芋のごま味噌バター	飲用牛乳 (200ml) 牛ひき肉 豚ひき肉 白味噌 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) パン粉 三温糖 じゃがいも 有塩バター すりごま 上白糖	しょうが たまねぎ 干しいたけ えのきたけ にんじん こまつな 根深ねぎ	837	16.4	31.3	3.7
16	木	赤飯 飲用牛乳 唐揚げ、マヨパン粉焼き からし和え すまし汁	飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 鶏むね肉 削り節 カットわかめ	α化赤飯 黒ごま でん粉 薄力粉 米サラダ油 マヨネーズ(エッグフリー) パン粉 三温糖 ごま あられ	しょうが にんにく こまつな にんじん 緑豆もやし だいこん 糸みつば	803	19.2	27.8	3.9
20	月	豚バラきんぴらご飯 飲用牛乳 揚げ豆腐のそぼろあんかけ さつま汁 もやしとキャベツの胡麻和え	豚バラ肉 飲用牛乳 (200ml) 木綿豆腐 鶏ひき肉 鶏むね肉 削り節 白味噌 赤味噌	無洗米秋田県産萌えみのり ごま油 三温糖 ごま でん粉 薄力粉 米サラダ油 上白糖 すりごま さつまいも こんにゃく	ごぼう にんじん さやいんげん グリーンピース キャベツ 緑豆もやし だいこん 根深ねぎ	857	15.4	31.6	3.7
22	水	エビドリア 飲用牛乳 小松菜サラダ 豆とウィンナーのトマトスープ	ベーコン むきえび 調理用牛乳 クリーム ピザチーズ 粉チーズ 飲用牛乳 (200ml) ツナ缶 ソーセージ 黄だいず	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 米サラダ油 上新粉 上白糖 三温糖	たまねぎ にんじん コーン缶 パセリ ぶなしめじ マッシュルーム缶 こまつな キャベツ レモン にんにく セロリー トマト缶	843	14.9	39.5	3.5
23	木	麦ごはん 飲用牛乳 キャベツたっぷりメンチカツ 茹でスナックえんどう たけのこスープ	飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 黄だいず 鶏もも肉 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) パン粉 薄力粉 米サラダ油 ごま油 でん粉	たまねぎ キャベツ スナックえんどう にんじん たけのこ 干しいたけ 根深ねぎ こまつな	801	15.5	35.3	2.3

※ 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

※ 2月、3月は3年生のリクエストメニューを取り入れています。★の印のあるメニューがリクエストです。

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	806	16.5	31.8	3.4	399	117	3.4	317	0.35	0.46	17	8.0



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリ潮汁



ひしもち



白酒



ひなあられ