



| 実施日 | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | | 栄養量 | | | |
|------|--|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|---|---|-------------------------------|--------|--------|------|-----|
| | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | 1284* | 0.245* | 脂質 | 塩分 |
| 日 曜 | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | (kcal) | (%) | (%) | (g) |
| 1 木 | チンジャオロース丼 ザーサイスープ ネーブルオレンジ 牛乳 | 豚肉 鶏肉 豆腐 | 牛乳 | 赤ピーマン 青ピーマン にんじん | しょうが たまねぎ たけのこ だいこん ザーサイ ねぎ 柑橘類 (ネーブル) | 米 米粒麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | 692 | 15.7 | 22.4 | 4.4 |
| 2 金 | <節分献立> 豆わかめご飯 和風卵焼き いわしのつみれ汁 牛乳 | 黄だいず 豚肉 鶏卵 すりみいわし 米みそ | わかめ ご飯の素 牛乳 ひじき | にんじん ごまつな | たまねぎ しょうが ねぎ だいこん | 七分つき米 米粒麦 じゃがいも でん粉 薄力粉 さといも | 炒りごま 油 | 775 | 18.9 | 28.2 | 2.7 |
| 5 月 | ごぎつねご飯 れんこんバーグ さつま汁 牛乳 | 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆ミートミンチ 米みそ | 牛乳 | にんじん | しょうが にんにく りんご ごぼう だいこん ねぎ | 七分つき米 砂糖 さつまいも こんにゃく | 油 | 788 | 16.3 | 28.9 | 3.1 |
| 6 火 | <RTAリクエスト献立 1-A> 二色揚げパン チキンピーンズ すりおろしドレサラダ 牛乳 | 鶏肉 いんげんまめ ひよこまめ カットウインナー | 牛乳 | トマト缶詰 にんじん トマトピューレー パセリ | にんにく セロリー たまねぎ きゅうり キャベツ スイートコーン | コッパン ねじりパン 砂糖 じゃがいも | 揚げ油 油 | 739 | 14.8 | 38.0 | 2.8 |
| 7 水 | 豚肉のコチュジャン丼 にらたまスープ カルピスゼリー 牛乳 | 豚肉 米みそ 鶏卵 | 牛乳 粉寒天 | にんじん にら | にんにく しょうが ごぼう キャベツ 緑豆もやし えのきたけ 根深ねぎ みかん缶 | 米 でん粉 砂糖 カルピス | 油 炒りごま ごま油 | 779 | 16.6 | 26.0 | 2.9 |
| 8 木 | 宮城県産つや姫 <今月のお米> 鶏のねぎ味噌焼き きゃべつのおかか和え 沢煮椀 牛乳 | 鶏肉 米みそ 油揚げ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん ごまつな | しょうが ねぎ キャベツ だいこん 干しいたけ たけのこ | 米 砂糖 でん粉 | すりごま | 724 | 17.8 | 29.7 | 2.7 |
| 9 金 | 混ぜ込みピビンバ チャプチェ わかめスープ 牛乳 | 油揚げ 豚肉 鶏肉 | 牛乳 カットわかめ | にんじん ごまつな ほうれんそう 青ピーマン | にんにく しょうが ごまつな たまねぎ きくらげ だいこん ねぎ | 七分つき米 砂糖 緑豆はるさめ じゃがいも | 炒りごま ごま油 油 すりごま | 741 | 15.9 | 32.3 | 3.3 |
| 13 火 | ジャンバラヤ セザミポテト イタリアンスープ 牛乳 | 鶏肉 鶏卵 カットウインナー ベーコン いんげんまめ | 牛乳 ナチュラルチーズ | にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ごまつな | にんにく たまねぎ スイートコーン | 七分つき米 じゃがいも パン粉 | 有塩バター 油 揚げ油 炒りごま | 613 | 16.1 | 39.9 | 3.0 |
| 14 水 | チョコチップパン ミートボールシチュー バリバリサラダ 牛乳 | 豚肉 いんげんまめ | 牛乳 | にんじん トマトピューレ | たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり | チョコチップパン パン粉 じゃがいも 薄力粉 はちみつ ワンドンの皮 | 油 有塩バター 揚げ油 | 827 | 13.1 | 41.1 | 3.2 |
| 15 木 | ルーローハン <台湾料理> 厚揚げたまごスープ スイーツスプリング 牛乳 | 豚肉 生揚げ 鶏卵 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ ごまつな | しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ 緑豆もやし はくさい 柑橘類 (スイートリッパ) | 米 砂糖 でん粉 | 油 | 779 | 15.5 | 32.3 | 2.5 |
| 16 金 | 麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 辣白菜 いものこ汁 牛乳 | いか 豚肉 | 牛乳 | ごまつな にんじん | はくさい しょうが ごぼう だいこん まいたけ ねぎ | 米 でん粉 砂糖 さといも こんにゃく | 揚げ油 油 | 742 | 15.6 | 24.1 | 2.5 |
| 19 月 | 麦ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ しゅうまい 豚汁 牛乳 | 豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ | 牛乳 ちりめんじゃこ | ごまつな にんじん | たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく ごぼう だいこん ねぎ | 米 米粒麦 でん粉 こんにゃく しゅうまいの皮 じゃがいも | ごま油 炒りごま 油 | 834 | 17.1 | 32.5 | 2.4 |
| 20 火 | コメッコカツカレー きゃべつのマスタードサラダ 元気ヨーグルト 牛乳 | レンズまめ 豚肉 鶏卵 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん | にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり | 米 じゃがいも 米粉 薄力粉 パン粉 砂糖 | 油 揚げ油 | 998 | 14.1 | 34.0 | 3.2 |
| 21 水 | きびご飯 魚のBBQソースがけ 花野菜サラダ オニオンスープ 牛乳 | まだい ベーコン 鶏卵 | 牛乳 | ブロッコリー にんじん パセリ | しょうが にんにく ねぎ りんご カリフラワー キャベツ スイートコーン たまねぎ | 米 きび でん粉 砂糖 | 揚げ油 油 | 834 | 15.5 | 27.7 | 3.3 |
| 22 木 | スパゲティミートソース コールスローサラダ ぼんかん 牛乳 | 豚肉 ロースハム | ナチュラルチーズ 飲む牛乳 | にんじん 青ピーマン トマトピューレー | にんにく しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ スイートコーン ぼんかん | スパゲティ 砂糖 | オリーブ油 油 | 692 | 17.3 | 29.1 | 3.1 |
| 26 月 | 学年末テスト | | | | | | | | | | |
| 27 火 | 学年末テスト | | | | | | | | | | |
| 28 水 | ジャージャー麺 青梗菜としめじのスープ キャラメルポテト 牛乳 | 豚肉 大豆ミートミンチ 米みそ 鶏肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ セロリー たまねぎ ほんしめじ | むし中華めん 砂糖 でん粉 さつまいも | すりごま ごま油 油 揚げ油 有塩バター | 906 | 16.8 | 33.2 | 4.3 |
| 29 木 | 麦ご飯 さばのインディアン揚げ 和風サラダ けんちん汁 牛乳 | さば 粉かつお 鶏肉 油揚げ 豆腐 | 牛乳 | にんじん | キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ | 米 米粒麦 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも | 揚げ油 油 ごま油 | 851 | 16.0 | 34.8 | 2.8 |

※ 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 | 783 | 16.0 | 31.5 | 3.1 | 352 | 113 | 3.0 | 248 | 0.42 | 0.46 | 19 | 7.5 |

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県になります。

☆今月の産地

北海道空知…七分つき米

練馬区 (五十嵐農園) …ごまつな

和歌山県紀ノ川…みかん・ネーブルオレンジ