



献立表

※一部献立が変更になる場合があります

日/曜	献立名	材料名				3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1	ごはん ・ 鮭のちゃんちゃん焼き 15 マカロニサラダ 土 かぶときのこのスープ	七分つき米 じゃが芋、マカロニ きなこせんべい マヨネーズ、きび糖 なたね油	牛乳、鮭、ハム 米みそ(淡色辛みそ) 有塩バター	いちご、玉ねぎ、キャベツ、レタス きゅうり、しめじ、かぶ、にんじん ピーマン、えのき草、万能ねぎ にんにく	昆布だし汁 本みりん、清酒 しょうゆ、食塩	いちご きなこせんべい 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 170 mg
3	ちらし寿司 3 五目豆 月 お麩と三つ葉のお吸い物	七分つき米 板こんにゃく きび糖、なたね油 焼酎、さつま芋 ホットケーキ粉	牛乳、鶏もも肉(皮なし) 大豆(乾)、豆腐、鮭 えび、卵	にんじん、えのき草 だけのこ(水煮)、れんこん、絹さや 糸みつば、いんげん、干し椎茸	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ 本みりん、酢 食塩	鬼まんじゅう 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 13.3 g カルシウム 205 mg
4	きつねうどん ・ じゃが芋とベーコンのきんぴら 18 キャベツのゆかり和え 火	干しうどん じゃが芋 七分つき米 オリーブ油、きび糖 なたね油	ベーコン 鶏むね肉(皮なし) 鶏もも肉(皮なし)、えび あさりむき身、いか 油揚げ、有塩バター	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、大根 にんじん、小松菜、ゆかり粉 えのき草、舞茸、エリンギ 黄パプリカ、長ねぎ 絹さや、干し椎茸、にんにく ホールトマト缶、パセリ	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ 本みりん ワイン(白) 食塩、サフラン	パエリア 麦茶	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 101 mg
5	やきとり丼 ・ さつま芋のごまサラダ 19 菜の花の味噌汁 水 みかん(はるみ)	七分つき米 さつま芋、きび糖 なたね油、片栗粉 ねりごま、オリーブ油 じゃが芋	牛乳、鶏もも肉(皮なし) 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	もやし、舞茸、にんじん ほうれん草、菜の花、長ねぎ ブロッコリー、玉ねぎ、いんげん 生わかめ、刻みのり みかん(はるみ)、ごぼう、れんこん	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ 本みりん、清酒 食塩	野菜チップス 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 214 mg
6	ごはん ・ コロッケ 20 ほうれん草とりんごのサラダ 木 大根と生揚げの味噌汁	七分つき米 じゃが芋 パン粉(米粉) なたね油、はちみつ グラニュー糖、米粉 オリーブ油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉 牛ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) セラチン	玉ねぎ、大根、いちご、レタス サラダほうれん草、トマト きゅうり、りんご、にんじん しめじ、いんげん、レモン果汁	かつおだし汁 煮干し汁 中濃ソース、酢 食塩	ミルクプリン ほうじ茶	エネルギー 578 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 20.5 g カルシウム 173 mg
7	夏野菜のカレー ・ もやしとじゃこのおかか和え 21 白菜とベーコンのスープ 金	七分つき米、小麦粉 アーモンド粉、砂糖 グラニュー糖 ココア(ビュアココア) なたね油、きび糖	豚肉(もも)、無塩バター ベーコン、有塩バター ヨーグルト(無糖) ちりめんじゃこ、牛乳 かつお節	玉ねぎ、もやし、きゅうり かぼちゃ、白菜、にんじん、なす ズッキーニ、ブロッコリー、トマト ピーマン、いんげん、生わかめ	昆布だし汁 かつおだし汁 しょうゆ ケチャップ 中濃ソース 食塩、カレー粉	ココアクッキー 麦茶	エネルギー 591 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 21.2 g カルシウム 96 mg
8	ごはん ・ 豚肉とれんこんのにんにく炒め 22 キャベツときゅうりのサラダ 土 きこの味噌汁	七分つき米 さつまいも、里っこ オリーブ油、きび糖	牛乳、豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、きゅうり、れんこん キャベツ、玉ねぎ、舞茸、にんじん えのき草、エリンギ、万能ねぎ にら、ピーマン、赤ピーマン にんにく、レモン果汁、干し椎茸	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ、清酒 食塩、こしょう	オレンジ 星っ子 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.8 g カルシウム 183 mg
10	ごはん ・ さわらの梅風味焼き 25 切り干し大根の煮物 火 いなむどうち	七分つき米 板こんにゃく きび糖、なたね油	さわら、豚肉(ばら) 生揚げ 鶏むね肉(皮なし) 白みそ、かまぼこ 有塩バター	大根、切り昆布(生)、にんじん 切り干し大根、コーン缶 貝割れ大根、うめ干し、絹さや 干し椎茸、にんにく、ゆず果皮	かつおだし汁 しょうゆ 本みりん、清酒	しょうゆバター焼 きおにぎり 麦茶	エネルギー 587 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 15.4 g カルシウム 129 mg
12	ごはん ・ ハンバーグ 26 レタスとパプリカのサラダ 水 ほうれん草のスープ	七分つき米 きび糖、オリーブ油 パン粉(米粉) なたね油、米粉	牛乳、豚ひき肉 牛ひき肉 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、レタス、きゅうり パイン缶、ミニトマト、ほうれん草 サンレタス、カリフラワー 赤パプリカ、黄パプリカ、コーン缶 にんじん、舞茸、黒きくらげ	昆布だし汁 ケチャップ ウスターソース しょうゆ、酢 ワイン(赤) 食塩、こしょう	米粉のヨーグルト ケーキ 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.5 g カルシウム 194 mg
13	玄米ごはん ・ 筑前煮 27 あちゃら漬け 木 豆腐となめこの味噌汁	七分つき米 ホットケーキ粉 里芋、板こんにゃく 発芽玄米、なたね油 きび糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし) ウインナー、絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	白菜、にんじん、れんこん だけのこ(水煮)、玉ねぎ、かぶ なめこ、ごぼう、クリームコーン缶 貝割れ大根、かぶ・葉、いんげん 刻みこんぶ、万能ねぎ、パセリ	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ ケチャップ、酢 本みりん、清酒 食塩	アメリカンドッグ 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.8 g カルシウム 225 mg
14	ジャージャー麺 ・ たたききゅうりの中華和え 28 キャベツともやしのスープ 金	生中華めん、米粉 きび糖 ココア(ビュアココア) 片栗粉、ごま油 なたね油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐、無塩バター 赤みそ	きゅうり、玉ねぎ、キャベツ もやし、だけのこ(水煮)、にんじん 生わかめ、長ねぎ、水菜、干し椎茸 生姜、にんにく	昆布だし汁 甜麺醤 しょうゆ 本みりん、清酒 酢、食塩	ブラウニー 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 23.2 g カルシウム 204 mg
17	白パン ・ ポークビーンズ 月 ツナとにんじんのサラダ カリフラワーのスープ	白パン オリーブ油、きび糖 さつま芋	牛乳、豚ひき肉 いんげんまめ(乾) ツナ水煮缶、粉チーズ	玉ねぎ、ホールトマト缶詰 きゅうり、にんじん、レタス カリフラワー、マッシュルーム エリンギ、水菜、セロリ、粉寒天 にんにく、パセリ、りんご	昆布だし汁 ケチャップ 食塩、しょうゆ 酢、こしょう	りんご芋ようかん 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 284 mg
29	ごはん 肉豆腐 土 チンゲン菜とちくわの和え物 キャベツとセロリのスープ	七分つき米 ミニハート、きび糖 なたね油	牛乳、木綿豆腐 豚肉(ばら)、ちくわ	ぼんかん、もやし、玉ねぎ キャベツ、チンゲン菜、えのき草 舞茸、ごぼう、長ねぎ、小松菜 にんじん、セロリ、エリンギ 万能ねぎ、干し椎茸	昆布だし汁 かつおだし汁 しょうゆ 本みりん、清酒 酢、食塩	ぼんかん ミニハート 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21 g 脂質 23 g カルシウム 220 mg

◆節分◆

節分には豆を撒き、撒かれた豆を自分の年齢(数え年)の数だけ食べたりしますね。また、自分の年の数より1つ多く食べると体が丈夫になり、風邪をひかないというならわしがあるとあります。大豆はどこでも栽培ができてその根が土壌に活力を与える事から力を持つ物とされてきたようです。

◆リクエストメニュー◆

2・3月の献立には、さくら組によるリクエストメニューが入っています。お昼ごはんとおやつをそれぞれ1つずつ選んでいます。リクエストメニュー献立表は、給食見本の上に掲示しますので、ご確認ください。

