

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
3月	○	【ひな祭りにちなんだ献立】					599
		五目寿司		米 油 砂糖	とり肉 凍り豆腐 油揚げ	にんじん 干しいたけ れんこん	30.9
		さわらの西京焼き			さわらの西京漬け		
		菜の花のおひたし			かつお節	なばな はくさい もやし	
		すまし汁			かまぼこ とり肉	みずな だいこん にんじん	
4火	○	ジャージャーめん 中華めん		中華めん			620
		スープ		油 ごま 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ	27.5
		蒸ししゅうまい(2個)			しゅうまい		
		華風和え		砂糖 ごま ごま油		だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	
5水	○	【葛飾中学校2年生生徒が考えた献立】					605
		たいめし		米	たい		21.5
		とり肉の照り焼き		油 砂糖	とり肉	しょうが	
		にらとわかめのナムル		砂糖 ごま油 ごま	わかめ	にら にんじん	
		かぶのみそ汁			油揚げ みそ	かぶ かぶの葉 たまねぎ ほうれんそう なめこ	
6木	○	ごはん		米			602
		ぶた肉のしょうが焼き		油	ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ	28.7
		野菜のごまじょうゆ和え		ごま 砂糖		こまつな キャベツ にんじん もやし	
		かきたま汁		かたくり粉	豆腐 とり肉 卵	たまねぎ にんじん えのきたけ	
7金	○	食パン いちごジャム		パン ジャム			592
		ハムカツ ボトルソース		油	ハムカツ		21.2
		こまつなのソテー		油		こまつな にんじん とうもろこし	
		ミネストローネ		油 じゃがいも	とり肉	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	
10月	○	チキンカレーライス 麦ごはん		米 麦			657
		カレールウ	○	油 じゃがいも カレールウ	とり肉 牛乳 チーズ	にんにく にんじん たまねぎ	21.3
		青菜とじゃこのサラダ		砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	
11火	○	きつねうどん 地粉うどん		地粉うどん			618
		汁		砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん ねぎ ほうれんそう	25.4
		かぼちゃコロッケ		油	かぼちゃコロッケ		
		キャベツとわかめのおかか和え			わかめ かつお節	キャベツ きゅうり にんじん	
12水	○	【卒業・進級を祝う献立】					602
		赤飯		米 もち米	あずき		26.5
		とり肉のから揚げ(2個)		かたくり粉 油	とり肉		
		磯香和え 刻みのり			のり	きゅうり キャベツ こまつな もやし	
		お祝いすまし汁			なると 豆腐	みずな にんじん だいこん えのきたけ	
13木	○	ごはん		米			607
		あじの塩焼き			あじの塩焼き		26.6
		切り干しだいこんのサラダ		油		切り干しだいこん こまつな にんじん	
		肉じゃが		油 じゃがいも 砂糖	ぶた肉	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	
14金	○	黒パン		パン			579
		ハンバーグデミグラスソース			ハンバーグ		24.2
		コーンサラダ	○	油 砂糖		とうもろこし こまつな キャベツ にんじん	
		コンソメスープ		じゃがいも	とり肉	はくさい にんじん たまねぎ	
17月	○	ビビンバ ごはん		米			595
		肉炒め		油 砂糖 ごま油	ぶた肉	にんにく しょうが こんにゃく	26.6
		ナムル	○	砂糖 ごま油 ごま		もやし こまつな にんじん	
		はるさめスープ		はるさめ ごま油	とり肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが	
18火	○	【静岡県の郷土料理】					631
		ごはん		米			24.5
		さばの竜田揚げ		油	さばの竜田揚げ		
		青菜のごま和え		ごま 砂糖		こまつな にんじん もやし	
		おざく		さといも 砂糖	油揚げ	にんじん だいこん こんにゃく 干しいたけ	
19水	○	チキンライス		米 バター	とり肉	たまねぎ グリンピース	660
		オムレツ ポトルケチャップ			オムレツ		20.8
		フレンチサラダ	○	油 砂糖		キャベツ にんじん きゅうり	
		ポトフ		じゃがいも	フランクフルト	たまねぎ にんじん はくさい こまつな	
		お祝いいちごゼリー		ゼリー			

\* 牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。      \* スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

\* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

\* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
							レチノール当量	B1	B2	C		
	kcal	g（％）	％	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月の平均栄養量	613	25.1（16.4）	28.6	87.7	407	3.8	356	0.56	0.53	30	6.0	2.7