



















はしの日:4日、5日、6日、12日、18日、27日、28日

日にち	おはしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			脂質(g)
					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
3月			豚肉と大豆の中華ライス	いわしの南蛮漬 春雨スープ はちみつレモンゼリー	豚肉 大豆 いわし ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ もやし レモン	米 でんぶん 砂糖 春雨 ゼリー	油 ごま油	815	29.0 26.7 2.9	
4火	●		ごはん	豚肉と厚揚げのみそ炒め かきたま汁 清見オレンジ	豚肉 鶏肉 なると みそ 卵 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ 小松菜	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ なしめじ えのきたけ 清見オレンジ	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油	826	35.9 25.8 3.2	
5水	●		ごはん	さばのごまみそだれ ひじきの炒り煮 けんちん汁	さば 豆腐 みそ 大豆 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参	大根 ごぼう 白菜 長ねぎ	米 砂糖 しらたき さといも	すりごま 油 ごま油	812	37.5 28.5 3.2	
6木	●		茶めし	おでん からし和え ヨーグルト	ウィンナー ちくわ さつま揚げ うずら卵 がんもどき	牛乳 昆布 ヨーグルト	人参 小松菜	大根 もやし えのきたけ	米 じゃがいも こんにゃく	油	779	32.1 20.2 3.6	
7金			抹茶ミルク 揚げパン	チリコンカン ポテトスープ	大豆 ひよこ豆 金時豆 豚肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム もやし コーン セロリー	パン 砂糖 じゃがいも	油	771	28.1 29.5 2.9	
10月			ガーリックコーン ピラフ	タラフライ ミートボールのトマトスープ 不知火(しらぬい)	鶏肉 タラ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム コーン キャベツ 不知火	米 砂糖	油 バター オリーブオイル	752	27.4 23.2 2.8	
12水	●		わかめごはん	いなだの照り焼き おかか和え 豚汁	いなだ 豚肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参 わけねぎ 小松菜	もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく	油 いりごま	773	34.0 23.8 3.8	
13木			厚揚げと白菜の あんかけ丼	大根ともやしのピリ辛スープ 杏仁豆腐	豚肉 いか 厚揚げ なると 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ わけねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 大根 もやし 長ねぎ パイン もも	米 砂糖 でんぶん 杏仁豆腐	油 ごま油 いりごま	829	28.1 22.4 3.4	
14金			ナポリタン	白菜とベーコンのスープ(うずら 卵入り) チョコチップマフィン	ウィンナー ベーコン うずら卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 白菜	スパゲティ 砂糖 小麦粉 チョコチップ	油 バター オリーブオイル	767	26.8 26.0 3.1	
17月			キムチチャーハン	ヤンニョムチキン ニラ玉コーンスープ	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 ピーマン ニラ	長ねぎ 白菜 にんにく しょうが コーン 玉ねぎ	米 でんぶん 砂糖	油 ごま油 いりごま	819	35.0 31.8 3.1	
18火	●		梅ちりめんごはん	韓国風肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 わけねぎ 小松菜	にんにく 玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも しらたき	油 ごま油 すりごま いりごま	807	33.5 22.5 4.1	
19水			給食なし										
20木			ピザトースト	もやしとわかめのサラダ かぶとウィンナーのスープ	ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ わかめ	人参 ピーマン かぶの葉	玉ねぎ マッシュルーム もやし きゅうり コーン かぶ セロリー	パン じゃがいも	油 いりごま ごま油	749	28.2 28.5 4.0	
21金			マーボー豆腐丼	白菜とわかめの中華スープ フルーツのヨーグルトあえ	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ニラ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ たけのこ 白菜 パイン もも	米 砂糖 でんぶん	油 ラー油 ごま油	828	33.4 23.0 3.2	
25火			バターチキン カレーライス	野菜のごまサラダ ジークワースゼリー	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 トマト 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし コーン ジークワース	米 じゃがいも ゼリー	油 ごま油 いりごま バター	832	23.1 28.6 2.3	
26水			ねぎ塩豚丼	スープフォー ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 わけねぎ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 長ねぎ レモン	米 でんぶん フォー(米めん)	油 ごま油 いりごま	816	30.9 22.7 2.9	
27木	●		ごはん	鶏肉の風味焼き 野菜の和風あえ じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 生クリーム わかめ	人参 小松菜 わけねぎ	にんにく キャベツ もやし 長ねぎ	米 パン粉 じゃがいも	油 ごま油 すりごま バター	788	33.6 26.5 3.1	
28金	●		中華風おこわ	肉団子の甘酢あんかけ ワントンスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 なると	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	しょうが 山菜 たけのこ 大豆もやし 玉ねぎ 長ねぎ	米 もち米 砂糖 でんぶん ワントンの皮	油 ごま油	842	30.5 31.2 4.2	
*食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。													
【今月の目標：寒さに負けない食事をしよう】											今月の 平均栄養価	800	31.0 25.9 3.2
☆連絡事項☆ *病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要(休日除く)となる場合、希望する3日前まで(休日除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。 *感染症等により事前に書類の提出が難しい場合は、後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。											学校給食 摂取基準値</		