

日	主食	牛乳	・主菜（内魚卵豆腐のおかず） ・副菜（野菜のおかず） ・汁物（副菜2） ・その他（くだもの、デザートなど）	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ	
3月	ごはん	□	いわしフライ まめまめサラダ 冬野菜のすまし汁	豆腐,厚切り,いわし,おから	牛乳	にんじん	えのきだけ,長ねぎ,白菜,だいこん,えだまめ,きやべつ	ごはん, 小麦粉, パン粉, さとう あぶら, エッグケア	618 kcal 25.0 g 23.6 g 1.7 g 今年は2月2日が節分です。いわしと豆を使った献立です。
4火	ごはん	□	あぶらあげの肉づめやき もやしのかわりあえ すいとん	ひた肉,厚切り,油揚げ,とりひき肉,大豆チーズ	牛乳,かちりぼし,きざみのり	かぼちゃ,にんじん,こまつな	だいこん,長ねぎ,だけのこ水煮,玉ねぎ,きやべつ,もやし	ごはん,すいとん いりごま,エッグケア	695 kcal 31.6 g 27.1 g 1.9 g 大豆から作られる食材「福袋」を使った献立です。
5水	もちむぎ ごはん	□	ごとん丼の具 なっとうあえ もずくスープ	豆腐,たまご,厚切り,ひた肉,ツナ,納豆	牛乳,ちく,かちりぼし,きざみのり	にんじん,さやいんげん,こまつな	えのきだけ,しめじ,長ねぎ,こぼう,もやし,だいこん	もちむぎごはん, でん粉, さとう いりごま, あぶら	584 kcal 29.3 g 17.7 g 2.2 g よく噛んで食べよう献立。ごとん丼はよく噛んで食べましょう。
6木	ココアあげパン	□	てりやきチキン しょうゆフレンチサラダ ABCスープ	きなこ,ベーコン,とり肉	牛乳	にんじん,こまつな	玉ねぎ,きやべつ,だいこん	コッペパン,さとう,じゃがいも,マカロニ あぶら	704 kcal 30.4 g 33.1 g 2.7 g 6年生思い出献立① 6年1組の皆さんの献立です。
7金	ごはん	□	おさつまる カラフルサラダ ごまきムチ汁	ひた肉,豆腐,みそ,大豆チーズ,豆乳	牛乳	にんじん,こまつな	だいこん,ごぼう,もやし,長ねぎ,キムチ,えだまめ,きやべつ	ごはん,こんにゃく,さつまいも,でん粉 ねりごま,大豆バター,あぶら	657 kcal 19.4 g 21.2 g 2.2 g 6年生思い出献立② 6年2組の皆さんの献立です。
10月	ごはん	□	さかなのキャロットソースやき かみかみサラダ ひた肉ともやしのスープ	ひた肉,すけとうだら,さきいか	牛乳	にんじん,ちんげん菜,こまつな	もやし,切干したいこん,きやべつ,だいこん	あぶら,エッグケア,ごま油 あぶら,エッグケア,ごま油	604 kcal 26.7 g 23.1 g 2.2 g おいしい有機のにんじんを使ったキャロットソース焼きです。
12水	もちむぎ ごはん	□	ひた肉のしょうがいため にんじんのナムル くきわかめのスープ	豆腐,とり肉,ひた肉	牛乳,茎わかめ	にんじん,こまつな	長ねぎ,もやし,玉ねぎ,だいこん	もちむぎごはん, でん粉, さとう ごま油, あぶら, いりごま	毎日にはしょうがを使ったメニューで体の中から温まりましょう。
13木	ごはん	□	さといもコロッケ じゃこと野菜のあえもの わかめともやしのピリからスープ	豆腐,とりひき肉,豚レバーチップ,豆乳クリーム	牛乳,わかめ,かちりぼし	こまつな,にんじん,ちんげん菜	玉ねぎ,もやし,だいこん	ごはん,さといも,でん粉,小麦粉,パン粉 ごま油,あぶら	587 kcal 19.3 g 19.2 g 2.0 g ゆうき鍋とどけ隊のおいしさといもが旨く予定です。
14金	ソフトめん (ラーメン風)	□	米粉のガトーショコラ ハートのマカロニサラダ 塩ラーメンスープ	ひた肉,かまぼこ,豆乳	牛乳	にんじん,ちんげん菜,こまつな	だけのこ水煮,もやし,長ねぎ,しめじ,きくらげ,きやべつ	ソフトめん,米粉,小麦粉,さとう,粉糖,マカロニ エッグケア	594 kcal 22.2 g 18.1 g 2.7 g パレンタイン献立です。給食室で手作りガトーショコラを作ります。
17月	ごはん	□	キムタクごはんの具 ませっこサラダ にらたまスープ	たまご,とり肉,ひた肉,かつお節	牛乳,きざみのり,かちりぼし	にら,にんじん	しめじ,クリームコーン,長ねぎ,つぼづけ,キムチ,もやし,だいこん,きやべつ	ごはん,でん粉 ごま油,あぶら	588 kcal 27.7 g 18.1 g 2.4 g キムタクごはんの具で体の中から温まりましょう。
18火	ごはん	□	凍りどうふのからあげ うめのさっぱりあえ はりはりなべ	粗挽つくねミニ,厚切り豆腐	牛乳	水菜,にんじん	もやし,だいこん	ごはん,はるさめ,でん粉 あぶら	629 kcal 21.8 g 25.4 g 2.1 g 凍り豆腐は大豆から作られる食材です。
19水	もちむぎ ごはん	□	レバニラ 塩こんぶあえ ごまみそしる	油揚げ,豆腐,みそ,豚レバー	牛乳,煮干し,塩昆布	こまつな,にら,にんじん	しめじ,玉ねぎ,きやべつ,もやし	もちむぎごはん,じゃがいも,米粉,でん粉,さとう ねりごま,あぶら	627 kcal 30.7 g 18.4 g 2.3 g 2月の食育の日です。よく噛んで食べよう献立をお届けします。
20木	こめこパン	□	手作りソーセージ ごまネーズサラダ オニオンスープ	ベーコン,ひたひき肉,豆乳,大豆チーズ	牛乳	にんじん,こまつな	玉ねぎ,だいこん,もやし	米粉パン,パン粉,さとう あぶら,エッグケア,いりごま	640 kcal 31.9 g 29.1 g 2.7 g 給食室特製ソーセージを作ります。
21金	ごはん	□	いわしのカリカリフライ にんじんしりしり にこみおでん 手作りりんごゼリー	生揚げ,イカボール,粗挽つくねミニ,厚切り,いわしのカリカリフライ,ツナ水煮	牛乳,こんぶ,粉寒天	にんじん,にら,こまつな	だいこん,りんごジュース	ごはん,こんにゃく,さとう あぶら	621 kcal 24.2 g 18.4 g 1.4 g 2月22日はおでんの日。じっくり煮込んだアツアツのおでんをお届けします。
25火	ごはん	□	スタミナ丼の具 しらたきつるつるサラダ たまごスープ	ひた肉,たまご,ひたひき肉,豆乳,大豆の華	牛乳	こまつな,にんじん,にら	玉ねぎ,もやし,だいこん	ごはん,さとう,しらたき あぶら,ごま油,いりごま	583 kcal 25.4 g 20.2 g 2.2 g スタミナ丼で温さを乗り切ろう。
26水	もちむぎ ごはん	□	さかなのパン粉やき じゃがいものごまみそあえ けんちんじる	豆腐,とり肉,厚切り,パンガシウス(白身魚),みそ	牛乳	にんじん	だいこん,ごぼう,長ねぎ,きやべつ	もちむぎごはん,こんにゃく,パン粉,じゃがいも,さとう オリーブ油,いりごま	593 kcal 29.3 g 18.3 g 1.8 g 大豆から作られる食材「とうふ」を使ったけんちん汁をお届けします。
27木	ごはん	□	ユーリンチーのりマヨあえ だいこんとはるさめのスープ	ひた肉,とり肉,みそ	牛乳,きざみのり	にんじん,こまつな,ほうれん草	だいこん,長ねぎ,きやべつ,もやし	ごはん,はるさめ,でん粉,さとう ごま油,あぶら,エッグケア	616 kcal 28.4 g 19.6 g 2.4 g 6年生思い出献立③ 6年3組の皆さんの献立です。
			フライピーンズ						622 kcal

28 金	ソフトめん	□	野菜たっぷりツナサラダ カレーソース	ひた肉, 大豆, ツナ水 煮	牛乳	にんじん, こま つな	玉ねぎ, すりおろ しりんご, もやし う	がいも, 小麦粉, で ん粉, さとう, さと う	あぶら, 大豆バ ター, いりこま	26.4 g 17.8 g 1.9 g	よく噛んで食べましょ う。大豆をカリッと揚げ ました。
---------	-------	---	-----------------------	-------------------	----	----------------	-----------------------------	---------------------------------	----------------------	---------------------------	-----------------------------------

献立は都合により変更になることがあります。

※栄養価の基準はエネルギー650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 食塩相当量2.0g未満です。