



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質 脂質 炭水化物
1 火	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		641 kcal
	さかなのカレーこあげ		さば	米粉,かたくり粉,油	しょうが	27.3 g
	こんぶととうふのいためもの		刻み昆布,木綿豆腐	ごま油	にんじん	21.6 g
2 水	さわにわん	○	とりにく	油,糸こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,たけのこ(ゆで),ねぎ, 生しいたけ,こまつな	79.4 g
	ハヤシライス		★ぶたにく	米,おおむぎ(米粒麦),油,小麦粉,米粉,三温糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム,セロリー, にんにく,★トマトピューレ	669 kcal
	ビーンズサラダ		大豆(国産),いんげんまめ,青大豆	油,三温糖	にんじん,キャベツ,もやし,とうもろこし缶詰, 玉葱	20.7 g
	くだもの				りんご	23.0 g
3 木	さけちらしずし	○	さけフレーク,刻みのり	米,おおむぎ(米粒麦),もち米,上白糖	さやいんげん	632 kcal
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも,油,三温糖,ごま油	ごぼう,にんじん	24.1 g
	てまりふのすましじる		木綿豆腐,とりにく,蒸しかまぼこ,もすく	手まり麩	生しいたけ,こまつな	17.9 g
	りんごゼリー		アガー	上白糖	りんご濃縮還元ジュース	89.6 g
4 金	わかめうどん	○	とりにく,油揚げ,蒸しかまぼこ,カットわかめ	うどん(冷凍),油	玉葱,にんじん,干し椎茸,はくさい,ねぎ	581 kcal
	わふうサラダ		まぐろ缶詰(油漬70gタイプ)	油,三温糖	キャベツ,にんじん,だいこん,とうもろこし缶詰	22.6 g
	じゃがいもとだいすのりしおふうみ		あおのり,大豆(国産)	じゃがいも,かたくり粉,油		25.1 g
						65.2 g
7 月	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		631 kcal
	あげさかなのみそでんらく		ホキ,白みそ,赤みそ	かたくり粉,米粉,上白糖	しょうが	27.5 g
	にんじんシリシリ		まぐろ缶詰(水煮70gタイプ)	油	にんじん	19.8 g
	むらくもじる		とりにく,★たまご,木綿豆腐	かたくり粉	ほうれんそう,にんじん,ねぎ	81.7 g
8 火	ひじきときのこのわふうパスタ	○	★ベーコン,とりにく,干ひじき(乾)	スパゲッティーフーフ,オリーブ油,乳なしマーガリン	にんにく,にんじん,玉葱,生しいたけ ぶなしめじ,えのきたけ	706 kcal
	イタリアンサラダ			油,三温糖	赤ピーマン,キャベツ,きゅうり,とうもろこし缶詰	22.6 g
	まっちゃんあずきスコーン		★ヨーグルト,調製豆乳,あずき(つぶ)	小麦粉,強力粉(1等),上白糖,★有塩バター		26.8 g
						90.0 g
9 水	たかなチャーハン	○	★ぶたにく,ちりめんじゃこ	米,おおむぎ(米粒麦),油	にんじん,ねぎ,たかな漬	631 kcal
	チャプチェ		★ぶたにく	なたね油,普通はるさめ(乾),上白糖,ごま油,白すりごま	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン 赤ピーマン,黄ピーマン	22.7 g
	トックいりスープ		とりにく	トック,油	干し椎茸干切り,はくさい,こまつな,えのきたけ, とうもろこし缶詰	18.6 g
	くだもの				りんご	91.0 g
10 木	きなこあげパン	○	きな粉(大豆)	★コッパン,油,上白糖		582 kcal
	カルシウムサラダ		ちりめんじゃこ	白すりごま,上白糖,油	にんじん,キャベツ,こまつな	21.8 g
	ひよこまめのポークシチュー		★ぶたにく,ひよこまめ(乾),★クリーム(乳脂肪)	じゃがいも,油,★有塩バター,上新粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム,セロリー, ★トマトピューレ	25.1 g
						67.2 g
11 金	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		649 kcal
	さばのピリからやき		さば	三温糖,ごま油	にんにく,しょうが	29.3 g
	あまからポテト			じゃがいも,オリーブ油,三温糖		19.2 g
	とうふチゲ		木綿豆腐,★ぶたにく,白みそ,赤みそ	普通はるさめ(乾),ごま油	はくさい,はくさい(キムチ漬け),もやし にんじん,にら	85.4 g

【今月の平均栄養摂取量】

エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維 総量	食塩相当量
kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
641	15.2	30.0	889	316	99	2.0	2.7	267	0.36	0.50	29	4.4	2.1





日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 炭水化物
14月	さんしょくピラフ	○		米,おおむぎ(米粒麦),乳なしマーガリン	にんじん,とうもろこし缶詰,さやいんげん	645 kcal
	さかなのオーロラソースかけ		すけとうだら	かたくり粉,米粉油,マヨネーズ(エッグフリー),三温糖	しょうが,にんにく,玉葱	24.7 g
	カレーソテー		★ぶたにく	油	玉葱,キャベツ,ブロッコリー	18.8 g
	マカロニスープ		とりにく	じゃがいも,マカロニ,油	にんじん,玉葱,さやいんげん,セロリー	89.7 g
15火	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		644 kcal
	にしきたまご		★とりひき肉,★たまご	油,上白糖	玉葱,にんじん	24.3 g
	もやしのごまじょうゆ			三温糖,ごま油,白いりごま	りょくとうもやし,こまつな,にんじん	21.8 g
	ぐだくさんじる		★ぶたにく,木綿豆腐	油,糸こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,たけのこ(ゆで),ねぎ,生しいたけ	85.0 g
	くだもの				かんきつ類	
16水	チキンカツどん	○	とりにく	米,おおむぎ(米粒麦),小麦粉,パン粉,油	キャベツ	697 kcal
	ひじきとワントンのサラダ		ちりめんじゃこ	ワントンの皮,三温糖,ごま油	キャベツ,りょくとうもやし,にんじん,玉葱	25.8 g
	やさいたっぷりみそしる		白みそ,赤みそ	板こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,ごぼう,はくさい,ねぎ,こまつな	21.8 g
						94.3 g
17木	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		622 kcal
	さかなのあずまに		メルルーサ	かたくり粉,小麦粉,油,三温糖,白いりごま	しょうが	27.6 g
	カリカリあげサラダ		油揚げ	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,こまつな,ぶなしめじ	19.5 g
	とうふのすましじる		とりにく,木綿豆腐,カットわかめ,蒸しかまぼこ		えのきたけ,糸みつば	79.9 g
18金	ドライカレー	○	★ぶたにく,大豆(国産)	米,おおむぎ(米粒麦),油,米粉	にんにく,しょうが玉葱,にんじん,セロリー,りんご,マッシュルーム,★トマト缶詰(ジュース)	705 kcal
	じゃがいもバリバリサラダ			じゃがいも,揚げ油,三温糖,油	キャベツ,きゅうり,とうもろこし缶詰	23.2 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト(全脂無糖)		みかん缶詰,★バイン缶詰,もも(缶詰)	21.4 g
						102.0 g
22火	チキンライス	○	とりにく	米,おおむぎ(米粒麦),乳なしマーガリン,油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,とうもろこし缶詰,さやいんげん	599 kcal
	あおなとベーコンのソテー		★ベーコン	油	こまつな,もやし	19.8 g
	ABCスープ		★ぶたにく	じゃがいも,マカロニ,油	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー	20.6 g
	くだもの				かんきつ類	82.1 g
23水	せきはん	○	ささげ(乾)	米,もち米,黒いりごま		622 kcal
	ぶりのてりやき		ぶり	三温糖	しょうが	28.1 g
	キャベツののりあえ		刻みのり,かつお加工品(かつお節)	ごま油	キャベツ	21.7 g
	すましじる		ちらし蒲鉾,木綿豆腐,沖繩もずく,とりにく	焼きふ(庄内ふ)	糸みつば,こまつな	73.9 g

★材料購入などの都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

赤飯は、もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。赤飯は、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていました。凶事をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。



3月給食目標 1年間の食育のまとめをしよう

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さないうちで食べた	③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べるよう心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた	⑨きれいなものでもがんばって食べた	⑩みんなで仲よく食べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×