



よていこんだてひょう



日	曜日	こんだて	牛乳	主な材料とはたらき			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだての紹介
				き	あか	みどり		
				熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子をととのえる食品		
10	木	麦ごはん	○	こめ むぎ			634 25.4 19.1 1.8	給食のマーボー豆腐は、みそ・しょうゆ・豆板醬・砂糖など、いろいろな調味料で味付けします。辛さはひかえめです。豆腐を下ゆでしてから煮込み、くずれないように工夫しています。
		マーボー豆腐		あぶら さとう でんぶん	ぶたにく だいず とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ いらねぎ		
		じゃがいもと大豆のり塩揚げ		あぶら でんぶん	だいず あおりの			
		ミニみかんゼリー		さとう		みかんかじゅう		
11	金	チキンライス	○	こめ もちごめ さとう	とり	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン	604 20.9 23.9 2.5	チキンライスは、給食室の大きなお釜で炊き上げます。アルファ米と、鶏肉や野菜などの具材を、調理員さんが愛情を込めて混ぜてくれます。
		ポテトコロッケ		あぶら じゃがいも パンこ	ぶたにく	たまねぎ		
		野菜スープ		あぶら じゃがいも	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ キャベツ		
		清見オレンジ				きよみオレンジ		
14	月	ごはん	○	こめ			607 22.7 23.5 1.3	色の濃い野菜は緑黄色野菜と呼ばれます。ほうれん草を下ゆでした後、ウインナーやコーンと一緒に炒めます。塩としょうゆでシンプルな味付けに仕上げます。
		さばのカレー焼き		さとう	さば	しょうが		
		ほうれん草とコーンのソテー		あぶら じゃがいも	ウインナー	にんじん ほうれん草 コーン もやし		
		バナナ				バナナ		
15	火	テールロール	○	パン			650 28.4 25.1 2.3	キャベツは一年を通して食べることができますが、今の季節に出回るの「春キャベツ」です。葉の巻き方がゆるく、ふんわりしているのが特徴です。そんなキャベツをたっぷり使ったスパゲッティです。
		メルルーサのオーロラソース		あぶら でんぶん 卵不使用マヨネーズ	メルルーサ			
		キャベツのクリーム		あぶら スパゲッティ	ベーコン とり	にんじん たまねぎ キャベツ コーン		
		スパゲッティ			とうにゅう	ほうれん草		
16	水	ごはん	○	こめ			676 27.8 26.3 1.5	大豆の磯煮は、大豆とひじきをしょうゆや砂糖の味付けで煮た和風のおかずです。ひじきは海でとれる海藻です。磯の香りがして、ごはんによく合います。
		ヤンニョムチキン		あぶら みずあめ ごま	とり	にんにく しょうが		
		大豆の磯煮		あぶら さとう	とり だいず ひじき あぶらあげ	にんじん こまつな		
		清見オレンジ				きよみオレンジ		
17	木	ピザトースト	○	パン	ベーコン チーズ	たまねぎ マッシュルーム	612 28.0 23.0 3.0	皆さんに人気のピザトーストは、食パンに手作りの具とチーズを丁寧にのせ、オーブンでこんがり焼きます。スープにはアルファベットのかわいいうまろしーを入れます。
		ABCスープ		あぶら マカロニ じゃがいも	とり	にんじん たまねぎ こまつな		
		ひじきと枝豆のマリネ		あぶら さとう	ひじき	にんじん えだまめ		
		パイナップル				パイナップル		
18	金	麦ごはん	○	こめ むぎ			632 24.4 16.6 2.1	1年生も給食が始まります。小学校で初めての給食は、もりもり食べられるポークカレーです。給食の決まりを少しずつ覚えながら、みんなで楽しく食べましょう。
		ポークカレー		あぶら じゃがいも	ぶたにく だいず とうふ	にんじん たまねぎ えだまめ りんご		
		春キャベツとウインナーのソテー		あぶら	ウインナー	キャベツ コーン ブロッコリー		
		オレンジ				オレンジ		
21	月	ごはん	○	こめ			600 28.9 19.2 1.8	この季節は、おいしい国産の果物が多く出回ります。でこぼんや清見オレンジは、皮を上手にむいて食べましょう。
		豚肉の生姜焼き		さとう	ぶたにく	しょうが ねぎ		
		いもだんご汁		じゃがいも こむぎこ	とり ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ こまつな		
		でこぼん				でこぼん		
22	火	ブランコッペパン	○	パン			671 27.6 26.2 2.8	今日は自分で作るホットドッグです。ブランコッペパンにウインナーとキャベツをはさみます。手をよく洗って、手際よく食事の準備をしましょう。
		ウインナーとゆでキャベツ			ウインナー	キャベツ		
		マカロニのクリーム煮		あぶら マカロニ	とり とうにゅう	にんじん たまねぎ コーン		
		パイナップル		こめ じゃがいも	ベーコン	マッシュルーム		
23	水	ごはん	○	こめ			610 24.0 21.4 2.1	給食のごはんの量は、体の成長に合わせて学年によって違います。3年生と5年生は3月よりも量が増えています。まだ、食べきれない人もいますかもしれませんが、上手に調整してください。
		菜の花ふりかけ		ごま さとう	かつおぶし のり	なのはな		
		鶏のガーリック唐揚げ		あぶら でんぶん	とり	にんにく しょうが		
		春野菜のみそ汁		じゃがいも	わかめ あぶらあげ ふ	にんじん キャベツ こまつな さやえんどう		
24	木	甘納豆ロール	○	パン			658 21.8 20.0 1.8	給食で出る麺類は、麺の量が少なく主食として十分な量や栄養をとりくため、麺類の献立のときには、小さめのパン等が付きます。
		うずら卵入り五目うどん		うどん	とり ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ ごぼう		
		さつまいもの豆乳煮		さつまいも さとう	なるときまき うずらたまご	えのきたけ しいたけ		
		りんご		豆乳バター		りんご		
25	金	麦ごはん	○	こめ むぎ			633 25.1 20.1 1.4	わかさぎやししゃもなどの頭からしっぽまで丸ごと食べられる小魚は、給食でもよく登場します。骨や歯を強くするカルシウムがとれるので、よくかんで食べましょう。
		人参そばろ		あぶら さとう ごま	とり だいず	にんじん たけのこ えだまめ れんこん		
		わかさぎフリッター		あぶら こむぎこ でんぶん	わかさぎ			
		すき焼き風煮		あぶら さとう しらす	ぶたにく とうふ	にんじん こまつな ねぎ はくさい たまねぎ		
28	月	笹の中巻おこわ	○	こめ もちごめ あぶら	やきふた	にんじん たけのこ しいたけ えだまめ	626 22.0 22.7 2.7	たけのこは竹の若い芽のことで、成長が早く10日程度で竹になります。漢字では「草かんむりに竹」で「筍」と書きます。ほりたての筍是非味わってください。
		春巻き		あぶら こむぎこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ		
		わかめとなるとのスープ		でんぶん ごま	とうふ わかめ なるときまき	にんじん たまねぎ キャベツ		
		ヨーグルト				ヨーグルト		
30	水	麦ごはん	○	こめ むぎ			638 28.9 18.6 2.4	ごはんを中心とした和食の献立です。魚や海藻、野菜を食べやすいように工夫して調理しているので、よく味わって食べてください。
		ひじきの手作りふりかけ		さとう ごま	ひじき かつおぶし			
		鮭の竜田揚げ		あぶら でんぶん こめ	さけ	しょうが		
		豆乳みそ汁		さつまいも	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな		
清見オレンジ				きよみオレンジ				

※都合により、献立を変更する場合があります。