

立春を迎え、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。またインフルエンザやかぜの流行も心配です。
規則正しい生活を心がけ、寒さに負けない体をつくりましょう。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
2	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご きりぼしだこんのごまマヨサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ こめあぶら	きりぼしだいこん <u>にんじん</u> もやし ほうれんそう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	610	25.1	19.0	1.9
3	火	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ:せつぶんこんだて】 いわしのたつたあげごまケチャップソース おにはそとサラダ うちまめいりみそしる	ぎゅうにゅう いわし あおだいず かまぼこ とうふ うちまめ だいず みそ	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら <u>じゃがいも</u>	キャベツ こまつな コーン <u>だいこん</u> <u>にんじん</u> ごぼう ながねぎ	620	24.5	19.7	1.7
4	水	あつぎり しょくパン	牛乳	いちごジャム ひじきとだいずのとうにゅうチーズやき アスパラなのフレンチサラダ とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ツナ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	しょくパン いちごジャム さとう こめあぶら <u>じゃがいも</u> こめこ	たまねぎ トマト キャベツ アスパラな <u>にんじん</u> しめじ ブロッコリー	602	27.0	21.9	2.3
5	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 ししゃものごまあげ ゆきむらだいこんのわかめあえ きゅうしょくばん さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ とりにく めぎす みそ	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら さといも さけかす	<u>だいこん</u> キャベツ <u>にんじん</u> はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	624	25.2	20.8	1.8
6	金	むぎ ごはん	牛乳	セルフのプルコギどん ローストポテト トックとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぱん <u>じゃがいも</u> トック ごまあぶら	にんにく たまねぎ <u>にんじん</u> なら メンマ はくさい ながねぎ	622	24.7	16.6	1.8
9	月	ターメ リック ライス	牛乳	キーマカレー こんにゃくのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら <u>じゃがいも</u> カレールウ こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ <u>にんじん</u> トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	633	22.9	19.9	1.8
10	火	ごはん	牛乳	あつあげのおこのみやき れんこんサラダ ぼかぼかじる	ぎゅうにゅう あつあげ あおのり かつおぶし ぶたにく	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう <u>じゃがいも</u> ごまあぶら	れんこん キャベツ こまつな コーン ごぼう <u>にんじん</u> はくさい <u>だいこん</u> ながねぎ しょうが	601	23.5	20.2	1.5
11	水	けんこくきねんのひ									
12	木	ごはん	牛乳	【6年生が家庭科で考えた献立①】 さばのみそに きりぼしだいこんのさっぱりあえ スキーじる	ぎゅうにゅう さば みそ あおだいず ぶたにく とうふ	こめ さとう ごま <u>さつまいも</u>	<u>だいこん</u> しょうが きりぼしだいこん もやし <u>にんじん</u> こまつな こんにゃく ごぼう ほししいたけ ながねぎ	672	30.5	22.5	2.1
13	金	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう たら とうふ だいず ぶたにく あつあげ みそ	こめ ラード でんぱん パンこ こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら <u>じゃがいも</u>	コーン たまねぎ こまつな <u>にんじん</u> もやし にんにく しょうが はくさい ながねぎ	622	22.4	17.3	1.8
16	月	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき のりずあえ ほうとうじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ツナ のり ぶたにく あぶらあげ	こめ ごまあぶら ごま ほうとう	にんにく しょうが ながねぎ <u>にんじん</u> もやし ほうれんそう はくさい かぼちゃ	607	28.5	17.1	1.8
17	火	ごはん	牛乳	やさしいコロツケ きりざい いわしのつみれいりしおこうじスープ	ぎゅうにゅう なつとう いわし たら あつあげ	こめ <u>じゃがいも</u> さとう だいずあぶら パンこ こめこ こめあぶら ごま なたねあぶら でんぱん	ほうれんそう キャベツ たくあん こまつな <u>にんじん</u> しょうが ごぼう たまねぎ ながねぎ	654	22.8	19.3	1.9
18	水	コッパ パン	牛乳	ハンバーグケチャップソース ツナサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ ウインナー しろいんげんまめ	コッパパン ラード こめあぶら ごま マカロニ	たまねぎ キャベツ <u>にんじん</u> もやし <u>だいこん</u> ブロッコリー	572	26.6	21.3	2.7
19	木	ゆで ちゅうか めん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 わかめラーメンスープ さつまいもとだいずのかりんとあげ こまつナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ だいず	ちゅうかめん こめあぶら <u>さつまいも</u> でんぱん くろざとう ごまあぶら	しょうが にんにく <u>にんじん</u> メンマ はくさい ながねぎ キャベツ こまつな	596	25.3	16.2	2.1
20	金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき きりこんぶのいために とりごぼうじる	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ うちまめ あつあげ さつまいも とりにく	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごまあぶら	<u>にんじん</u> しらたき ごぼう <u>だいこん</u> ほししいたけ こまつな	596	23.6	17.7	2.2
23	月	てんのうたんじょうび									
24	火	ツナコーン ごはん	牛乳	オムレツ こめこマカロニサラダ ミネストローネ	ツナ ぎゅうにゅう たまご ウインナー だいず	こめ こめあぶら タピオカでんぱん さとう だいずあぶら <u>じゃがいも</u> こめこマカロニ	たまねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ <u>にんじん</u> にんにく トマト	633	23.3	20.6	1.8
25	水	ごはん	牛乳	【6年生が家庭科で考えた献立②】 とりにくのからあげ ブロッコリーポテトサラダ もずくのやさしいたつぷりみそしる	ぎゅうにゅう とりにく もずく みそ だいず	こめ でんぱん こめこ こめあぶら <u>じゃがいも</u> ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく <u>にんじん</u> ブロッコリー コーン <u>だいこん</u> たまねぎ もやし	623	24.0	20.2	1.6
26	木	ソフト めん	はっこう にゅう	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき いそあえ	はっこうにゅう ぶたにく あぶらあげ いわし のり	ソフトめん さとう カレールウ でんぱん <u>じゃがいも</u> あぶら	<u>にんじん</u> たまねぎ しめじ ながねぎ ほうれんそう しょうが もやし キャベツ	602	28.2	11.5	1.7
27	金	ごはん	牛乳	【6年生が家庭科で考えた献立③】 たらのからあげ だいこんおろしソースがけ ゆかりあえ ちゅうかごもくじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たら	こめ でんぱん こめあぶら さとう	<u>だいこん</u> レモンじる もやし キャベツ <u>にんじん</u> あかしそ にんにく しょうが ほししいたけ メンマ なら みかん	602	26.6	16.4	1.7

一食平均エネルギー:616 Kcal

たんぱく質:25.3 g

脂質:18.8 g

食塩:1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。 中郷産野菜:大根 にんじん じゃがいも さつまいも