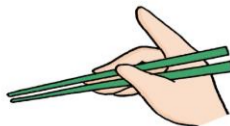
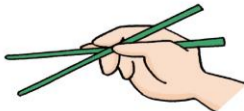




日	曜	こん だて めい 献立名			お 主 な ざ い りょう 材 料						えいようりょう 栄養量 (上段：小学生 下段：中学生)			
		しゅしよく 主食	牛乳	おかず	血や筋肉や骨になる食品（あか）		体の調子を整える食品（みどり）		熱や力のもとになる食品（きいろ）		ギ ー ネ ル (Kcal)	たん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)
					魚・肉・卵・ 豆・豆製品 1群	牛乳・乳製品 小魚・海草 2群	緑黄色野菜 3群	その他の野菜 果物 4群	米・パン・めん いも・砂糖 5群	油脂 6群				
2	月	ミルクパン	牛乳	とり肉とぶた肉のチーズフライ 三色サラダ ミネストローネスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ・だいこん	パン・じゃがいも ごむぎこ パンこ・麦	油 ごま ドレッシング	642	25.9	31.7	2.3
節分献立			牛乳	いわしごまみそに うどのきんぴら おにかまぼこ入りすまし汁・ふく豆	いわし・かまぼこ みそ・とり肉 さつまあげ・ふく豆	牛乳	にんじん うど ねぎ		ごめ さとう ごま油		685	26.4	16.0	2.2
3	火	ごはん	牛乳								828	31.8	18.2	2.8
かみかみ献立			牛乳	やさいかきあげ たくあんとやさいのさっぱりあえ かんぴょう入りボールのスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん しゅんぎく こまつな	たまねぎ・だいこん ごぼう・かんぴょう もやし	ごめ ごむぎこ でんぷん	油 ごま ごま油	700	24.6	23.5	2.7
4	水	ごはん	牛乳								853	30.1	28.2	3.2
5	木	はちみつパン	牛乳	ミニたこやき ブロッコリーサラダ クリームシチュー	タコ えだ豆 とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ たまねぎ・とうもろこし	パン・じゃがいも ドレッシング はちみつ 油 ごむぎこ		681	24.3	28.1	2.5
6	金	ごはん	牛乳	シューマイ だいこんサラダ ふかひれスープ	ぶた肉・たまご チキンハム とり肉・ふかひれ	牛乳	にんじん グリーンピース だいこん・しいたけ たけのこ		ごめ ごむぎこ ごま油	ドレッシング	631	22.6	16.7	1.9
9	月	セルフホットドック	牛乳	ウインナーチリソースかけ ポテトサラダ やさいスープ	ソーセージ ハム ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく・だいこん たまねぎ はくさい	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ	663	25.7	29.5	2.5
10	火	ごはん	牛乳	とり肉のみそやき のりあえ はくさい汁	とり肉 みそ かまぼこ	牛乳 もみのり ちりめんじゃこ	ほうれんそう こまつな にんじん	はくさい	ごめ ごま ごま油		673	28.1	22.9	2.1
12	木	黒とうパン	牛乳	ふっくらブレーンオムレツ やさしいため アルファベットマカロニスープ	たまご ベーコン とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし	パン・じゃがいも 油 黒パン マカロニ		712	29.5	29.0	3.0
二の午献立			牛乳	ちくわのいそべあげ ごま汁うどん	あぶらあげ ちくわ・みそ ぶた肉	牛乳 青のり	にんじん	しょうが もやし たけのこ	ごめ 油 天ぷらこ ごま うどん		753	27.1	21.6	3.5
13	金	いなりずし	牛乳								874	30.8	24.0	3.9
バレンタイン献立			牛乳	ハートのコロッケ パンネのトマトに コンソメスープ いちごプリン	ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	いちご・にんにく だいこん・キャベツ たまねぎ	パン・ごむぎこ・パンこ 油 じゃがいも・パンネ さつまいも・デザート		708	25.8	30.2	2.4
16	月	いちごパン	牛乳								888	31.6	36.7	3.0
かみかみ献立			牛乳	ごもくあつやきたまご 白あえ さわにわん	たまご・ぶた肉 とり肉・なると とうふ	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう	たけのこ・しめじ しいたけ・ごぼう だいこん	ごめ ごま さとう		680	27.2	26.3	1.7
17	火	ごはん	牛乳								835	33.7	32.0	2.3
18	水	ごはん	牛乳	とり肉のレモンソース ハッシュドポテト ちゅうかスープ	とり肉	牛乳	にんじん・パプリカ ほうれんそう ズッキーニ	レモン キャベツ・とうもろこし ねぎ・たまねぎ	ごめ・じゃがいも さとう ごま油 でんぷん	ごま	674	30.5	19.1	1.9
19	木	ナン	牛乳	キーマカレー ポテトカップグラタン ウインナーとやさいのスープ	ぶた肉 ウインナー	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ・だいこん しょうが にんにく	ナン じゃがいも		620	28.4	24.8	3.3
20	金	ごはん	牛乳	ハムカツ にんじんシリシリ すまし汁	ハム たまご ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ しめじ	ごめ・さとう ごむぎこ・ふ パンこ ごま	油 ごま油 ごま	745	26.7	25.8	2.7
24	火	ごはん	牛乳	ブリのてりやき おかかあえ だいこんみそ汁 ふりかけ	ブリ・みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ねぎ	ごめ ごま		728	29.7	25.7	2.3
25	水	ごはん	牛乳	とり肉のかしわ天ぷら ごまあえ けんちん汁	とり肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	ごめ・さといも 天ぷらこ さとう	油 ごま ごま	702	27.8	25.6	2.2
26	木	きなこごめこパン	牛乳	もやしと大豆のサラダ しおばらスープ入りやきそば	きなこ・ぶた肉 だいず・なると チキンハム	牛乳	にんじん	もやし たまねぎ キャベツ	パン ドレッシング やきそばめん ごま ごま油		728	29.3	21.6	2.9
9年生リクエスト献立			牛乳	ぶた肉のしょうがやき はるさめサラダ	ぶた肉・みそ チキンハム	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ キャベツ	ごめ・デザート さとう じゃがいも	ごま油	698	28.3	21.3	2.3
27	金	ごはん	牛乳	じゃがいもととうふのみそ汁 アセロラゼリー	とうふ						831	34.1	24.9	2.8

こんな持ち方になっていませんか？

間違った持ち方をしている人は、見直してみましょう。



★都合により献立を変更する場合があります。

今月小学生平均栄養量	690	27.1	24.4	2.4
小学生基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
今月中学生平均栄養量	847	33.2	29.0	3.0
中学生基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5