

献立表

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 血や肉になる赤のなかま | 熱や力になる黄色のなかま | 体の調子を整える緑のなかま | エネルギーたんぱく質 | 一口メモ | |
|------|--------------|------|-------------------------------|--------------------------------|---|-------------------------------|--|----------|
| 1金 | マーボー丼 | ○ | ぶたにく、あかみそ、とうふ | こめ、アブラ、さとう、くずでん粉、ごまあぶら | にんにく、しょうが、ネギ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら | 645 kcal | マーボー丼は、6年1組からのリクエストです。ごはん粒も残さずいただきます。 | |
| | 拌三絲 | | | はるさめ、さとう、ゴマアブラ | きゃべつ、きゅうり、にんじん | 24.2 g | | |
| | くだもの | | | | みかん | | | |
| 4月 | いわしのかば焼き丼 | ○ | いわし | こめ、押麦、こむぎこ、でんぷん、あげアブラ、さとう、しろごま | ショウガ | 707 kcal | 今日は、節分メニューとしていわしと大豆を使っています。行事食を味わいましょう。 | |
| | 白菜のゆず風味 | | | さとう | はくさい、にんじん、きゅうり、ゆず | 30.5 g | | |
| | 呉汁 | | | ぶたにく、とうふ、だいず、しろみそ | じゃがいも | ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな | | |
| 5火 | ちゃんぽん | ○ | ぶたにく、かまぼこ、ヒメナルト、イカ | ちゃんぽんめん、アブラ、でんぷん | しょうが、ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、きゃべつ、もやし、にら | 563 kcal | ちゃんぽんは、長崎で生まれた日本の郷土料理です。肉、かまぼこ、なんと、いか、6種類の野菜が入っています。おいしくいただきます。 | |
| | 里芋の甘辛あえ | | | アゲアブラ、さといも、さんおんとう、しろごま | | 21.5 g | | |
| | くだもの | | | | オレンジ | | | |
| 6水 | くろざとうパン | ○ | ぶたにく、ちようりようぎゆうにゆうなまクリーム、ピザチーズ | くろざとうパン | | 615 kcal | 黒砂糖パンは、3年2組からのリクエストです。 | |
| | シェパーズパイ | | | アブラ、じゃがいも、バター | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム | 23.0 g | | |
| | 野菜スープ | | | ぶたにく | アブラ | たまねぎ、きゃべつ、にんじん、コーン、こまつな | | |
| 7木 | 豚飯 | ○ | ぶたにく、かまぼこ | こめ、ごまあぶら、アブラ | にんにく、しょうが、ほししいたけ、チンゲンサイ | 577 kcal | 豚飯（とんぼん）には、豚肉のほか、4種類の野菜とかまぼこが入っています。 | |
| | いか入り中華サラダ | | | イカ | しろごま、ごまあぶら | きゅうり、にんじん、もやし | | 25.3 g |
| | ちんげん菜と豆腐のスープ | | | ベーコン、トリニク、とうふ | でんぷん、ごまあぶら | たまねぎ、にんじん、しょうが、えのき、チンゲンサイ | | |
| 8金 | 茶飯 | ○ | こめ、しょうが | こめ、しろごま | | 641 kcal | おでんには、9種類の具が入っています。だし汁でじっくりと煮たおでんを味わいましょう。 | |
| | おでん | | | こんぶ、がんもどき、さつま揚げ、うずらたまご | さとう、つきこんにやく、じゃがいも、ちくわぶ | にんじん、だいこん | | 22.0 g |
| | キャベツのごま酢あえ | | | あぶらあげ | しろごま、さとう | きゃべつ、もやし、にんじん | | |
| 12火 | ピビンバ | ○ | ぶたにく、あかみそ、たまご | こめ、ごまあぶら、アブラ、さとう、しろごま | にんにく、しょうが、ぜんまい、もやし、にんじん、こまつな | 647 kcal | みかんは、1年1組からのリクエストです。冬が旬のみかんを食べて、ビタミンをしっかりとりましょう。 | |
| | わかめスープ | | | ぶたにく、とうふ、わかめ | | しょうが、にんじん、たまねぎ、ネギ | | 23.3 g |
| | くだもの | | | | | りんご | | |
| 13水 | しょうゆラーメン | ○ | ぶたにく、うずらたまご | ラーメン、ごまあぶら、アブラ、さとう | にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、しいたけ、たまねぎ、きゃべつ、もやし、ネギ | 635 kcal | ラーメンは5年2組からのリクエストです。 | |
| | ビーンズポテト | | | だいず | アゲアブラ、じゃがいも | | | 27.8 g |
| | くだもの | | | | | みかん | | |
| 14木 | ごはん | ○ | | こめ | | 658 kcal | ぶりの旬は冬です。ぶりは、成長するにつれて呼び名が変わる出世魚です。関東では、わかし、いなだ、わらさ、ぶりと呼びます。関西では、わかな、つばす、はまち、めじろ、ぶりと呼びます。 | |
| | ぶりの照焼き | | | ぶり | さとう、でんぷん、しろごま | ショウガ | | 26.4 g |
| | ごまあえ | | | あぶらあげ | じゃがいも、でんぷん | にんじん、だいこん、ごぼう、ネギ、こまつな | | |
| 15金 | セサミトースト | ○ | | しよくパン、マーガリン、さとう、ねりごま、しろごま | | 669 kcal | コーンサラダは、6年生からのリクエストです。野菜をしっかりと食べて、風邪にまけない体をつくりましょう。 | |
| | コーンサラダ | | | | さとう、あぶら | きゃべつ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ | | 22.3 g |
| | トマトシチュー | | | ベーコン、ぶたにく、ひよこめ | アブラ、じゃがいも、バター、こむぎこ | せりり、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ | | |
| 18月 | 中華風焼き肉ごはん | ○ | ぶたにく、あかみそ | こめ、むぎ、さとう、しろごま | | 691 kcal | トックとは、韓国で食べられるもちのような食材です。よくかんでいただきます。 | |
| | もやしのナムル | | | | ごまあぶら、さとう、しろごま | もやし | | 27.1 g |
| | トックスープ | | | とりにく、たまご | トック | にんじん、だいこん、こまつな | | |
| 19火 | ごはん | ○ | | こめ | | 582 kcal | 鱈は、秋から冬にかけてあぶらがのりおいしくなります。冬の鱈を寒ざわらと言います。味わっていただきます。 | |
| | 鱈の西京みそ焼き | | | さわら、さいきょうみそ | さんおんとう | ショウガ | | 26.0 g |
| | おひたし | | | | | きゃべつ、もやし、こまつな | | |
| 20水 | わかめうどん | ○ | トリニク、あぶらあげ、わかめ | うどん | たまねぎ、にんじん、しょうが、ネギ、こまつな | 658 kcal | わかめうどんは、3年3組と6年2組、6年3組からのリクエストです。 | |
| | たこべったん | | | だいず、たこ、たまご | こむぎこ、アゲアブラ | にんじん、ホールコーン、ネギ、きゃべつ | | 24.4 g |
| | くだもの | | | | | デコボン | | |
| 21木 | 米粉パン | ○ | | こめこパン | | 630 kcal | 鶏肉のハーブパン粉焼きは、5年1組からのリクエストです。バジルとローズマリーというハーブを使っています。おいしくいただきます。 | |
| | 鶏肉のハーブパン粉焼き | | | トリニク、こなチーズ | ぼんこ、オリーブあぶら | にんにく | | 30.5 g |
| | じゃがいものバター煮 | | | | じゃがいも、バター | | | |
| 22金 | マカロニスープ | ○ | ベーコン、ぶたにく | アブラ、マカロニ | たまねぎ、にんじん、きゃべつ、こまつな | | 今日は、ショコラの誕生日です。ココアケーキをおいしくいただきます。また、海藻サラダは、3年2組と4年2組と5年2組からのリクエストです。 | |
| | えびクリームライス | | | とりにく、ムキエビ、ちようりようぎゆうにゆうこなチーズ | こめ、バター、アブラ、こむぎこ | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム | | 773 kcal |
| | 海藻サラダ | | | かいそう、いとかんてん | さとう、ごまあぶら | もやし、きゅうり、にんじん | | 25.9 g |
| 25月 | ココアケーキ | ○ | たまご、とうにゆう | こめこ、さとう、アブラ、こなざとう | | | きつねごはんは、6年生からのリクエストです。油揚げの色がきつねの色にしていることから、油揚げの入ったごはんをきつねごはんと言います。ごはん粒も残さずいただきます。 | |
| | きつねごはん | | | あぶらあげ | こめ、さとう、しろごま | | | 603 kcal |
| | きびなごのからあげ | | | きびなご | アゲアブラ、でんぷん | ごぼう、にんじん、だいこん、ネギ、ショウガ | | 23.5 g |
| 26火 | いも子汁 | ○ | ぶたにく、とうふ | アブラ、つきこんにやく、さといも | | | 今日は、和食です。和食とは、ごはん、おかず、お茶を組み合わせ、日本で昔から食べられてきた食事のことをいいます。和食をおいしくいただきます。 | |
| | ごはん | | | | こめ | | | 640 kcal |
| | おかかのふりかけ | | | けずりぶし、キザミノリ | しろごま | | | 28.8 g |
| 27水 | さばの塩焼き | ○ | さば | アブラ | | | 今日は、和食です。和食とは、ごはん、おかずを組み合わせ、日本で昔から食べられてきた食事のことをいいます。和食をおいしくいただきます。 | |
| | きんぴらごぼう | | | アブラ、ごまあぶら、いとこんにやく、さとう、しろごま | ごぼう、にんじん、さやいんげん | | | |
| | きのこのかきたま汁 | | | トリニク、たまご | でんぷん | にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ、ほうれんそう | | |
| 28木 | スパゲティ | ○ | ぶたにく、レンズまめ | スパゲティ、アブラ、こむぎこ、さとう、バター | せりり、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、ピーマン | 726 kcal | スパゲティは、1年2組からのリクエストです。フルーツポンチは、全学年からのリクエストです。 | |
| | ごまだれサラダ | | | | しろごま、さとう、ごまあぶら | きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン | | 23.5 g |
| | フルーツポンチ | | | にゆうさんきんいんりょう | さとう | みかん、パインアップル、もも | | |
| 28木 | わかめごはん | ○ | わかめ | こめ、しろごま | | 575 kcal | わかめごはんは、1年3組と2年2組と3年1組と4年1組からのリクエストです。ごはん粒も残さず、最後まで丁寧にいただきます。 | |
| | 焼きししゃも | | | ししゃも | アブラ | | | 19.8 g |
| | こんにやくの煮物 | | | | ごまあぶら、つきこんにやく、じゃがいも、さとう | ごぼう | | |
| みぞれ汁 | | トリニク | | | にんじん、えのきだけ、しめじ、だいこん、こまつな | | | |