

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	エネルギー たんぱく質	一口メモ
7 水	カレーライス	○	とりにく	こめ、押麦、油、バター こむぎこ、じゃがいも マンゴーチャツネ	にんにく、しょうが、セロリ たまねぎ、にんじん	706 kcal	給食ではサラダのドレッシングも手作りです。給食室手作りドレッシングでサラダをおいしくいただきます。
	ごまだれサラダ			しろごま、さとう、ごま油、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	20.2 g	
	くだもの（ニューサマーオレンジ）				ニューサマーオレンジ		
8 木	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		651 kcal	ポークビーンズは、豚肉と大豆を煮込んだアメリカの家庭料理です。
	フレンチサラダ			さとう、油	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	23.7 g	
	ポークビーンズ		ぶたにく、だいず	油、じゃがいも、バター こむぎこ	セロリ、たまねぎ、にんじん マッシュルーム		
9 金	ごはん	○		こめ		583 kcal	今日は和食です。ご飯を左側、汁物を右側に置きましょう。
	こうなごのつくだに		こうなご	さとう			
	いかのとうぼんじゃんやき		いか	油、さとう、ごま油	にんにく、ねぎ	28.8 g	
	ごまあえ			しろごま、さとう	キャベツ、もやし、ほうれんそう		
	きのこのかきたまじる		とりにく、たまご	でんぷん	にんじん、たまねぎ、しいたけ えのきたけ		
12 月	マーボーどん	○	ぶたひきにく、あかみそ、とうふ	こめ、油、さとう、くずでんぷん ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん たけのこ、たまねぎ、にら	622 kcal	給食の麻婆丼は、ケチャップも使い甘く仕上げています。
	ごまずあえ			しろごま、さとう	もやし、にんじん、きゅうり	24.3 g	
	くだもの（いちご）				いちご		
13 火	わかめごはん	○	わかめ	こめ、しろごま		62.8 kcal	煮物には、春の新じゃがいもとたけのこが入っています。味わいましょう。
	ししゃものごまやき		ししゃも、たまご	油、でんぷん、しろごま		24.2 g	
	はるやさいののもの		かくぎりこんぶ、ぶたにく	さとう、こんにやく、じゃがいも	ほししいたけ、たけのこ、にんじん さやえんどう		
14 水	ソースやきそば	○	ぶたにく、あおのり	油、ちゅうかめん	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん	629 kcal	清見オレンジは、アメリカのオレンジと日本の温州ミカンをかけあわせて作られた品種です。
	ビーンズポテト		だいず	油、じゃがいも		21.6 g	
	くだもの（きよみオレンジ）				きよみオレンジ		
15 木	ココアパン	○		ココアパン		670 kcal	今日のグラタンは豆乳を使います。
	とうにゅうのグラタン		とりにく、とうにゅう、調理用牛乳 こなチーズ	油、マカロニ、バター こむぎこ、パンこ	たまねぎ、エリンギ マッシュルーム、にんじん	24.2 g	
	キャベツスープ		ベーコン、ぶたにく	油	たまねぎ、にんじん、キャベツ		
16 金	シーフードライス	○	とりにく、いか	こめ、バター、油	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン	630 kcal	オレンジつぶつぶゼリーは、ジュースと缶づめのみかんをミキサーにかけて、粒が残るように作ります。オレンジの食感を楽しめるように工夫しています。
	じゃがいもとコーンのポターージュ		調理用牛乳	じゃがいも	しょうが、クリームコーン にんじん、たまねぎ	23.1 g	
	オレンジつぶつぶゼリー		こなかてん	さとう	みかんジュース、みかん		
19 月	ごはん・のりとひじきのつくだに	○	のり、めひじき	こめ、さとう、みずあめ		630 kcal	五目卵焼きには、野菜3種類、しいたけ・たまご・肉・油揚げを使います。
	ごもくたまごやき		とりにく、あぶらあげ、たまご	油、さとう	ほししいたけ、たけのこ、にんじん ほうれんそう	27.6 g	
	とんじる		ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	こんにやく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな		
20 火	ミルクパン	○		ミルクパン		653 kcal	今日のコロッケには、「たら」という魚が入っています。コロッケも給食室で一つつ手作りしています。
	フィッシュコロッケ		ぶたひきにく、たら、たまご	油、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	たまねぎ、にんじん	23.9 g	
	トマトいりやさいスープ		ベーコン	油	セロリ、たまねぎ、キャベツ しょうが、ホールトマト		
	くだもの（あまなつ）				あまなつ		
21 水	わかめうどん	○	とりにく、あぶらあげ、わかめ	うどん	たまねぎ、にんじん、しょうが ねぎ、こまつな	594 kcal	草団子には、東京都八丈島産でとれる野菜「明日葉」の粉を使います。
	もやしときゅうりのあえもの			しろごま、さとう、ごま油	きゅうり、もやし、にんじん	24.2 g	
	あしたばのくさだんご		きなこ	しらたまご、こむぎこ、さとう	あしたば		
22 木	こうやどうふのそぼろどん	○	とりにく、こうやどうふ	こめ、押麦、油、さとう	しょうが、にんじん、ほししいたけ さやいんげん	601 kcal	高野豆腐は、豆腐を乾燥させた食べ物です。高野豆腐のそぼろをごはんにかけて、米粒を残さずにおいしくいただきます。
	すましじる		とうふ	ふ	たまねぎ、こまつな	25.9 g	
	くだもの（デコポン）				デコポン		
23 金	たけのこごはん	○	あぶらあげ	こめ	たけのこ、にんじん、さやえんどう	605 kcal	たけのこの旬は春です。春のたけのこごはんを味わっていただきます。
	さばのしおやき		さば			27.0 g	
	めかたまじる		たまご、めかぶ	でんぷん	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ こまつな		
26 月	ちゅうかどん	○	ぶたにく、いか	こめ、油、さとう、くずでんぷん でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、ほししいたけ きくらげ、にんじん、キャベツ、たまねぎ	592 kcal	パンサンスーとは、千切りにした野菜を和えた中国の料理です。
	パンサンスー			はるさめ、さとう、ごま油、しろごま	キャベツ、きゅうり、にんじん	21.9 g	
	くだもの（かわちばんかん）				かわちばんかん		
27 火	こめこパン	○		こめこパン		629 kcal	とりにくのハーブパン粉焼きには、バジル・ローズマリー・パセリという3種類のハーブを使います。
	とりにくのハーブパンこやき		とりにく、こなチーズ	パンこ、オリーブ油	にんにく	30.8 g	
	ポテトのこうみあえ		あおのり	じゃがいも、しろごま			
	マカロニスー		ベーコン、ぶたにく	油、マカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな		
30 金	ごはん	○		こめ		659 kcal	今日の献立は、一汁二菜（いちじゅうにさい）の和食献立です。和食は、ごはん・汁物・おかずの組み合わせが基本形です。
	さかなのしおこうじやき		さけ	しおこうじ		29.5 g	
	だいずのごもくに		ぶたにく、だいず	ごま油、こんにやく、さとう	ごぼう、にんじん、ほししいたけ		
	みそじる		あかみそ、しろみそ、とうふ	じゃがいも	たまねぎ、こまつな		