

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
1月	ナン			ナン		647 kcal	ナンは、北インドの主食で、小麦粉の生地を発酵させて長く伸ばして焼いたものです。
	カレーシチュー	○	ぶたにく、ひよこまめ	油、バター、こむぎこ、じゃがいも	にんにく、せろり、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	28.1 g	
	タンドリーチキン		とりにく、ヨーグルト		にんにく、しょうが		
	コーンサラダ			さとう、油、しろごま	きゃべつ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ		
2火	ごはん			こめ		631 kcal	沢煮椀の“沢”は、たくさんという意味があります。千切りの具が沢のような水の流れを表します。具だくさんの沢煮椀を味わいましょう。
	さばのごまみそがけ	○	さば、あかみそ	さとう、でんぶん、しろごま	しょうが	26.4 g	
	おひたし				はくさい、こまつな、にんじん		
	さわにわん(沢煮椀)		ぶたにく、あぶらあげ		だいこん、にんじん、ほししいたけ、もやし、ねぎ		
3水	ごもくずし		とりにく、あぶらあげ、たまご	こめ、さとう、油	かんぴょう、ほししいたけ、にんじん、れんこん、さやいんげん	679 kcal	不思議な目玉焼きは、桃とミルクゼリーで作るデザートです。
	いかのねぎしおやき	○	いか	さとう、ごま油、しろごま	にんにく、しょうが、ねぎ	29.9 g	
	すましじる		とりにく		えのきたけ、たまねぎ、こまつな		
	ふしぎなめだまやき		こなかんでん、ゼラチン、調理用牛乳	さとう	もも		
4木	スパゲティレンズまめミートソース		ぶたひき、レンズまめ	スパゲティ、油、こむぎこ、さとう、バター	せろり、にんにく、たまねぎ、にんじん、ポルトマト、マッシュルーム、ピーマン	730 kcal	今日のミートソースには、レンズ豆を入れます。
	ごまだれサラダ	○		しろごま、さとう、ごま油、油	きゃべつ、きゅうり、にんじん、コーン	23.4 g	
	フルーツポンチ		にゅ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		
5金	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		648 kcal	ししゃもは、体をつくるもとになるたんぱく質やカルシウムがたっぷりあります。よいかみおいしくいただきます。
	ししゃものごまやき	○	ししゃも、たまご	油、でんぶん、しろごま		23.3 g	
	にくじゃが		ぶたにく	さとう、こんにやく、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん		
8月	にしよくガーリックフランス			ソフトフランスパン、マーガリン	にんにく、パセリ	628 kcal	今日のドレッシングには、すりおろしたにんじんを入れました。色鮮やかなドレッシングで野菜をおいしくいただきます。
	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	せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	23.1 g	
	キャロットソースサラダ			さとう、油	きゃべつ、きゅうり、コーン、にんじん		
9火	ふりかけごはん		ちりめんじゃこ、いとけずり、のり	こめ、油、しろごま		610 kcal	旬の菜の花を使い、茶碗蒸しを作りました。
	なのはなのちやわんむし	○	とりにく、たまご、ちくわ	さとう	ほししいたけ、にんじん、なばな	28.8 g	
	いそかあえ		のり		はくさい、えのきたけ、ほうれんそう		
	とんじる		ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	こんにやく、さといも	にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな		
10水	だいこんめし			こめ、押麦、しろごま	だいこん	593 kcal	昭和20年3月10日に、東京大空襲がありました。当時は、食べ物が足りず、ごはんは大根を入れて量を増やしたり、芋を食べたりして空腹をしのいでいたそうです。今日は、その献立をもとにした給食です。
	むしさつまいも	○		さつまいも		17.2 g	
	すいとん		とりにく	やまといも、こむぎこ	しょうが、にんじん、ほししいたけ、はくさい、えのきたけ、ねぎ		
11木	ちゃんぽんめん		ぶたにく、かまぼこ、なると、いか	ちゃんぽん、油、でんぶん	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	558 kcal	デコボンは、清見オレンジとポンカンをかけあわせた果物です。デコボンの「ボン」はポンカンからきています。
	さといものあまからあえ	○		揚げ油、さといも、さんおんとう、しろごま		22.2 g	
	くだもの				デコボン		
12金	やきとりごはん		とりにく、たまご、のり	こめ、赤ざらめ、みずあめ、油、さんおんとう	しょうが	614 kcal	こんにやくは、福島県や群馬県でたくさん作られています。こんにやくは、体の調子を整えてくれるしょくもつせんいがあります。
	こんにやくのあえもの	○		ごま油、こんにやく、さとう	きゃべつ、にんじん、きゅうり	27.8 g	
	いなかじる		あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、とうふ、わかめ	じゃがいも	にんじん、だいこん、こまつな		
15月	こめこパン			こめこパン		575 kcal	じゃがいもには、体のエネルギーになってくれる炭水化物や、体の調子を整えるビタミンCが多く含まれています。
	さかなのカレーパンこやき	○	ホキ	オリーブ油、パンこ	にんにく	31.4 g	
	じゃがいもとコーンのポタージュ			調理用牛乳	しょうが、クリームコーン、にんじん、たまねぎ、パセリ		
	くだもの				清見オレンジ		
16火	ぶたキムチどん		ぶたにく	こめ、押麦、油、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさいキムチ、ねぎ、にら	560 kcal	パリパリサラダは、細切りにしたわたんの皮を油で揚げ、野菜の上のせるサラダです。パリパリのワタンの皮と、野菜の食感がおいしい料理です。
	パリパリサラダ	○		揚げ油、ワタンのかわ、しろごま、さとう、油、ごま油	きゃべつ、もやし、きゅうり、にんじん	17.6 g	
	くだもの				いよかん		
17水	きつねごはん		あぶらあげ	こめ、さとう、しろごま		638 kcal	いも汁は、里芋などを使った山形県の郷土料理です。
	きびなごのからあげ	○	きびなご	揚げ油、でんぶん		23.5 g	
	いもこじる		ぶたにく、とうふ	油、こんにやく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが		
18木	ごはん			こめ		579 kcal	今日は一汁二菜(いちじゅうにさい)のわしよです。ごはんを左側、汁物を右側に置きましょう。
	さかなのてりやき	○	めかじき		しょうが	26.3 g	
	あえもの			しろごま、さとう	きゃべつ、もやし、ほうれんそう		
	すましじる		ちくわ、とうふ	こんにやく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、きくらげ、こまつな、しょうが		
19金	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	655 kcal	ぼたもちは、「きなこ」と「あずき」の2種類です。給食室手作りのぼたもちを味わいましょう。
	ごまあえ	○		しろごま、さとう	きゃべつ、もやし、こまつな	24.9 g	
	ぼたもち(あずき・きなこ)		きなこ、あずき	もちごめ、こめ、さとう、くろごま			
22月	こうやどうふのそぼろどん		とりひきにく、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	602 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。
	もずくじる	○	とりにく、とうふ、もずく		しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな	26.6 g	
	くだもの				清見オレンジ		
23火	せきはん		ささげ	もちごめ、こめ、くろごま		660 kcal	6年生の卒業、1年生から5年生の進級をお祝いし、今日は赤飯です。今年度最後の給食も、おいしく、楽しくいただきます。
	さかなのしおこうじやき	○	ぎんだら	しおこうじ		25.3 g	
	なのはなあえ		たまご	油、さとう	ほうれんそう、なばな、きゃべつ		
	けんちんじる		とうふ	ごま油、こんにやく	ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな		