

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「1年間の食生活を振り返りましょう」



日	ぎょうじとう 行事等	しゅしょく しゅさい 主食(・主菜)	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくさいとう 主菜・副菜等	あか なかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようしゅう との 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 しょくえんそうとうりょう 食塩相当量
2月	注目の食材 もやし	麦入りごはん のりとあさりの佃煮		かつお 鰹のんにく揚げ もやしのおかか和え けんちん汁	牛乳飲用のり、あさり、かつお、細かい削り節、生揚げ	米、米粒麦、三温糖、サラダ油、でんぶん、白ごま、ごま油、つきこんにゃく、じゃがいも	しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、ごぼう、だいこん、ねぎ	631 kcal 29.8 g 2.2 g
3火	ひなまつり 献立	ひなまつり寿司		はなふ 花麩のすまし汁 3色ひな祭りケーキ	牛乳飲用、油揚げ、鶏卵、あなご、鶏肉、絹ごし豆腐、カットわかめ、豆乳、生クリーム	米、米粒麦、上白糖、三温糖、サラダ油、じゃがいも、花麩、小麦粉、バター、粉糖	干しいたけ、にんじん、かんぴょう、さやいんげん、えのきたけ、ねぎ、いちご	662 kcal 24.7 g 2.0 g
4水	◆リクエスト 3位	◆豚キムチ チャーハン		いも あまずあ いいと芋の甘酢和え ワンダンスープ	牛乳飲用、豚肉、かえり大豆、生揚げ	米、米粒麦、油、ごま油、アーモンド、サラダ油、でんぶん、じゃがいも、水、あめ、上白糖、ワンドンの皮	しょうが、にんじん、たけのこ、はくさい(キムチ)、こまつな、にんにく、たまねぎ、もやし、ねぎ	613 kcal 25.6 g 2.5 g
5木	注目の食材 マヨネーズ	焼きカレーパン		マカロニサラダ 豆乳ミルクスープ	牛乳飲用、豚肉、豚レバー、チーフ、粉チーズ、ピザチーズ、白いんげん、豆乳、牛乳調理用生クリーム	丸パン、油、小麦粉、バター、パン粉、マカロニ、三温糖、エッグゲアマヨ、じゃがいも、コーンスターチ	セロリ、にんにく、たまねぎ、ダイストマト、きゅうり、にんじん、ホールコーン、しょうが、こまつな	650 kcal 28.7 g 1.9 g
6金	注目の食材 高野豆腐	高野豆腐の とぼろ丼		こまつな きりほし あのもの 小松菜と切干の和え物 大根と白菜のみそ汁 果物(天草オレンジ)	牛乳飲用、鶏肉、凍り豆腐、ツナ缶、油揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ	米、米粒麦、油、上白糖、白ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、さやいんげん、切干しだいこん、こまつな、えのきたけ、だいこん、はくさい、天草オレンジ	631 kcal 26.9 g 2.3 g
9月	★旬の食材 いちご	海鮮あんかけ 焼きそば		ツナ入り中華サラダ いちご入りポンチ	牛乳飲用、豚肉、いか、えび、あさり、ツナ缶	サラダ油、中華めん、三温糖、でんぶん、ごま油、白ごま、上白糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、はくさい、もやし、こまつな、きゅうり、ねぎ、みかん缶、パイ缶、黄桃缶、いちご	574 kcal 24.5 g 2.0 g
10火	平和の日 献立	だいこんめし		すいとん むしさつまいも	牛乳飲用、鶏肉	米、米粒麦、白ごま、白玉粉、小麦粉、さつまいも	だいこん、だいこん(葉)、しょうが、にんじん、干しいたけ、はくさい、ねぎ	595 kcal 18.7 g 2.0 g
11水	福島県 郷土料理	こまつなご飯		めひかりのから揚げ 切干大根の炒め煮 ざくざく	牛乳飲用、ツナ缶、油揚げ、めひかり、鶏肉、木綿豆腐	米、米粒麦、白ごま、でんぶん、サラダ油、上白糖、じゃがいも、こんにゃく	こまつな、切干しだいこん、干しいたけ、にんじん、ごぼう、だいこん、生しいたけ	559 kcal 23.3 g 2.0 g
12木	◆リクエスト 2位	◆チキンバーガー		レンズ豆のカレースープ 果物(テコボン)	牛乳飲用、鶏肉、ベーコン、豚肉、レンズまめ	丸パン、小麦粉、コーンスターチ、サラダ油、エッグゲアマヨ、上白糖、じゃがいも	キャベツ、にんにく、レモン、セロリ、にんじん、たまねぎ、こまつな、テコボン	631 kcal 28.3 g 1.8 g
13金	★旬の食材 ニラ	6年生セレクト 麦入りご飯		めかじきのあずき煮 キャベツの和え物 ニラ入りみそ汁	牛乳飲用、めかじき、細かい削り節、白みそ、赤みそ、生揚げ	米、米粒麦、サラダ油、でんぶん、上白糖、白ごま、ごま油、じゃがいも	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、はくさい、えのきたけ、にら	610 kcal 26.2 g 2.0 g
16月	◆リクエスト 1位	ハヤシライス		野菜スープ ◆カラメルプリン	牛乳飲用、豚肉、レンズまめ、鶏肉、鶏卵、牛乳調理用生クリーム	米、米粒麦、サラダ油、小麦粉、バター、上白糖、じゃがいも	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、キャベツ、ホールコーン	674 kcal 22.4 g 1.9 g
17火	お彼岸 献立	肉野菜うどん		わかめの和え物 ほたもち	牛乳飲用、豚肉、油揚げ、わかめ、あずき	サラダ油、うどん、三温糖、白ごま、もち米、米、上白糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ(ぶな)、はくさい、ねぎ、こまつな、もやし、きゅうり	596 kcal 24.0 g 2.0 g
18水	★旬の食材 きよみ	6年生セレクト ふわふわ キーマカレー		ポテトサラダ 果物(きよみ)	牛乳飲用、豚肉、大豆、木綿豆腐、ポークハム	米、米粒麦、サラダ油、小麦粉、じゃがいも、はちみつ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、さやいんげん、きゅうり、きよみオレンジ	601 kcal 20.4 g 2.0 g
19木	卒業祝い 献立	卒業 赤飯		ぶりの照り焼き 小松菜のごま和え お祝いすまし汁 果物(せとか)	牛乳飲用、あずき、ぶり、なると、わかめ	米、もち米、黒ごま、ごま油、三温糖、でんぶん、白すりごま、じゃがいも	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、せとか	593 kcal 25.9 g 2.3 g
24火	注目の食材 たまねぎ 玉葱	ココアパン		スパニッシュオムレツ フライビーンズサラダ ABCスープ	牛乳飲用、豚肉、鶏卵、大豆、ひよこ豆	ココアパン、じゃがいも、サラダ油、でんぶん、三温糖、アーモンド、ABCマカロニ	にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、しめじ(ぶな)、トマト、ジュース、ダイストマト	563 kcal 24.8 g 2.6 g

★ランチョンマットとハンカチを、毎日もってきましょう！

※献立は食材料購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。