



こん だて ひょう
献立表



日	曜日	献立名	牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー	メモ
				赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力の元になる	緑の食品 体の調子を整える	たんぱく質	
2	月	ハムかつサンド スプリングサラダ ABCスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく ハム・ベーコン	食パン・マカロニ こむぎこ・パンこ あぶら・さとう	きゅうり・きゃべつ・コーン アスパラガス・なのはな かぶ・たまねぎ にんじん・こまつな	607kcal 25.8g	2日 <春野菜> アスパラガス・菜の花・かぶなどの 春野菜が入ったサラダをつくります。
3	火	ごもくずし さかなのさいきょうやき ごしきあえ すましじる		ヨーグルト・さわら とうふ・はんぺん かまぼこ・あぶらあげ みそ	こめ・ごま さとう	しいたけ・かんぴょう・たけのこ にんじん・さやえんどう・コーン こまつな・もやし・きゃべつ えのきたけ・ねぎ	576kcal 24.6g	3日 <ひなまつり献立> 「ひなの節句」「桃の節句」とも 呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の 白酒、ひしもち、あられなどを 供える風習があります。
4	水	キムチチャーハン あつあげとポテトのチリソース ワンタンスープ フルーツ (きよみオレンジ)		ぎゅうにゅう・ぶたにく あつあげ・なると	こめ・じゃがいも ワンタンのかわ・じょうしんこ でんぷん・あぶら・ごま ごまあぶら・さとう	にんじん・ピーマン・にんにく はくさいキムチ・しょうが・ねぎ しいたけ・もやし・はくさい こまつな・きよみオレンジ	587kcal 24.9g	
5	木	ごはん たまごのちくさやき はくさいのかわりづけ とりじる		ぎゅうにゅう・とりにく たまご・とうふ ひじき・みそ みそ	こめ・じゃがいも こんにやく・でんぷん さとう・ごまあぶら	たまねぎ・たけのこ・いんげん はくさい・にんじん・しょうが ごぼう・だいこん・ねぎ こまつな	573kcal 23.7g	
6	金	とんこつしょうゆラーメン (つけめん) くじらのたつたあげ せんざりポテトサラダ		ぎゅうにゅう・ぶたにく くじら・たまご うずらたまご・とうにゅう	ちゅうかめん・じゃがいも こむぎこ・でんぷん あぶら・ごまあぶら さとう・ごま	しょうが・にんじん・もやし はくさい・ねぎ・コーン パセリ・セロリ・にんにく きゅうり・りんご	598kcal 29.5g	6日 <リクエスト献立> 給食委員会でご献立を考え 全校児童の投票で決定 したメニューを作ります。 お楽しみに!!
9	月	スパゲッティアラビアータ バジルサラダ クランベリーケーキ		ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・たまご ヨーグルト	スパゲッティ・こむぎこ バター・あぶら オリーブオイル・さとう	にんにく・とうがらし・たまねぎ こんじん・マッシュルーム・コーン トマト・セロリ・きゅうり・パセリ きゃべつ・きゅうり・クランベリー	588kcal 22.4g	
10	火	おぎごはん いかのさらさあげ やさしいごまずあえ ごじる		ぎゅうにゅう・いか だいや・あぶらあげ みそ	こめ・むぎ・ごま じゃがいも・こんにやく こむぎこ・でんぷん さとう・あぶら	しょうが・ねぎ きゅうり・もやし だいこん・しめじ にんじん・こまつな	582kcal 27.9g	11日 <東北地方の郷土料理> 11日は東日本大震災が起こった日です。 万が一に備え、災害がいつ起こっても 冷静に対処できるように 非常持ち出し袋などを 用意しておきましょう。
11	水	わかめごはん ししゃものサクサクあげ こんぶのにつけ はっとじる		ぎゅうにゅう・とりにく ししゃも・こうやどうふ こんぶ・わかめ	こめ・むぎ・ごま さつまいも・こんにやく こむぎこ・でんぷん さとう・あぶら	にんじん・しいたけ・ねぎ しょうが・はくさい エリンギ・しめじ こまつな・ごぼう	574kcal 24.8g	
12	木	きなこあげパン シャーレンどうふ フルーツポンチ		ぎゅうにゅう・とりにく えび・とうふ うずらたまご・きなこ	パン・でんぷん あぶら・さとう	しょうが・ねぎ・にんじん しいたけ・チンゲンさい パイナップル(かんづめ) おうとう(かんづめ)	602kcal 28.7g	
13	金	コーンライス あげどりのやくみあんかけ レンズまめのスープ シュガーアーモンド		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・レンズまめ	こめ・むぎ アーモンド・こむぎこ でんぷん・バター あぶら・さとう	コーン・しょうが・ねぎ たまねぎ・えのきたけ にんじん・マッシュルーム こまつな・パセリ・セロリ	615kcal 24.2g	17日 6年生にお祝いメニューがつきます。 お楽しみに!!
16	月	とりなんぼんうどん (つけめん) だいがくいも		ぎゅうにゅう・とりにく かまぼこ	うどん・さつまいも あぶら・さとう はちみつ・ごま	にんじん・たまねぎ・しいたけ しめじ・えのきたけ ねぎ・こまつな きゃべつ・もやし	603kcal 22.5g	18日 <ビスキュイパン> パンに小麦粉やたまごをでった生地を塗り 焼いた料理です。生地にりんごジャムを混 ぜてアップルビスキュイパンを作ります。
17	火	カレーライス カリカリポテトサラダ フルーツ (テコポン)		ぎゅうにゅう・ぶたにく	こめ・じゃがいも バター・さとう こむぎこ・あぶら	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん トマト・セロリ・きゅうり きゃべつ・テコポン	610kcal 23.3g	
		♡6ねんせいちょこっとおまけ おいおいメニュー♡		ぶたにく・たまご	パンこ・チョコレート	いちご		
18	水	アップルビスキュイパン はるやさしいポトフ フルーツ (かわちぼんかん)		ぎゅうにゅう・ぶたにく ウインナー・たまご ひよこまめ	パン・じゃがいも アーモンド・こむぎこ バター・あぶら さとう	りんごジャム・マッシュルーム にんじん・きゃべつ・たまねぎ ブロッコリー・かぶ かわちぼんかん	609kcal 24.5g	19日 <進学・進級お祝い献立> 今年度最後の給食です。 進学・進級をお祝いして 日野産の黒米を使用した お赤飯を炊きます。
19	木	くろまいのおせきはん いなだのあげに おひたし おいおいすましじる		ジョア・いなだ なると・とうふ	こめ・もちごめ くろまい・ごま こむぎこ・でんぷん さとう・あぶら	しょうが・ほうれんそう もやし・きゃべつ にんじん・えのきたけ こまつな・ねぎ	578kcal 24.6g	

★ 今月の地場産物 ★ 大根・トマト・黒米

* 都合により変更する場合があります。



今の学年ももうすぐ終わりですね。
この一年間、楽しみながら残さず給食を食べることができましたか？
給食はみなさんの成長を考えて、バランスの整った献立を考えています。



また、旬のものや地域の食材を取り入れてきました。
給食で学んだことを思い出して、これからの食生活に生かしていきましょう。

