

献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
04 18 土	コーンラーメン ツナじゃが ヨーグルト	生中華めん、胚芽米、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ツナ水煮缶	にんじん、ホールコーン缶、たまねぎ、生わかめ、塩こんぶ	中華スープ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー 412 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 8.0 g カルシウム 276 mg
06 月	ご飯 さばの塩焼き 納豆あえ 正月みそ汁	米、さといも、小麦粉、砂糖	牛乳、さば、挽きわり納豆、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節(削り節)	いよかん、にんじん、バナナ、ほうれんそう、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 バナナのシートケーキ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.7 g カルシウム 219 mg
07 21 火	スパゲッティナポリタン(ツナ) かぼちゃのサラダ コーンスープ ヨーグルト	スパゲティ、米、マヨネーズ、なたね油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ツナ油漬缶、かつお節、粉チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、カットトマト缶詰、七草、マッシュルーム缶、ピーマン、生わかめ	ケチャップ、食塩、しょうゆ、白こしょう、こしょう	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 七草がゆ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.5 g カルシウム 309 mg
08 22 水	ご飯 豚肉のバーベキューソース スティック野菜 みそ汁(白菜)	米、バターロール、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、コーンスターチ、油	牛乳、豚肉(肩ロース・赤肉)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム	オレンジ、はくさい、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、ウスターソース、こしょう	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 ココアクリームサンド	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.4 g カルシウム 204 mg
09 23 木	ロールパン 鮭のクリームソースかけ ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ(じゃが芋)	ピンクグレープフルーツ じゃがいも、もち、バターロール、なたね油、小麦粉	牛乳、キングサーモン、バター、かつお粉	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン	しょうゆ、コンソメ、食塩、鳥がらだし	しょうゆせんべい 牛乳 かき餅	エネルギー 311 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 140 mg
10 24 金	ポークカレー 菜果サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	胚芽米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(ヒレ)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター、スキムミルク、いわし(煮干し)	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、だいこん、きゅうり、りんご、生わかめ、トマトピューレ、かんでん、にんにく、しょうが	食塩、穀物酢、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白こしょう	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.5 g カルシウム 337 mg
11 25 土	野菜うどん さつまいもの甘煮 ヨーグルト	ゆでうどん、米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース・赤肉)小間小間、いわし(煮干し)、しらす干し、かつお節、かつお節(削り節)	はくさい、ねぎ、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 しらすおにぎり	エネルギー 408 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 7.4 g カルシウム 352 mg
14 28 火	かきたまうどん 粉ふき芋 果物(バナナ)	ゆでうどん、じゃがいも、米、もち米、砂糖	牛乳、卵、鶏胸肉もも(皮なし)小間小間、かまぼこ、きな粉	バナナ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 きな粉おほぎ	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 8.0 g カルシウム 179 mg
15 29 水	マーボーなす丼 ナムル わかめスープ 果物(いちご)	米、砂糖、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム(卵・乳不使用)、白ごま	いちご、ほうれんそう、キャベツ、なす、もやし、もも缶、みかん缶、ねぎ、生わかめ、にんじん、いんげん、にんにく、しょうが	中華スープ、ケチャップ、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 401 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 298 mg
16 30 木	ご飯 ぶりの照り焼き 小松菜のサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ)	米、食パン、油	牛乳、ぶり、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、バター、いわし(煮干し)	みかん、こまつな、キャベツ、なめこ、いちごジャム・低糖度、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、穀物酢	しょうゆせんべい 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.3 g カルシウム 233 mg
17 31 金	ミルクパン タンドリーチキン ミモザサラダ レタススープ	ミルクパン、米、砂糖	牛乳、鶏胸肉もも(皮なし)小間小間、ヨーグルト(無糖)、卵、ベーコン	りんご、レタス、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、にんにく	食塩、穀物酢、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、こしょう	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 395 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.1 g カルシウム 220 mg
20 月	ご飯 さばの塩焼き 納豆あえ 豚汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、板こんにゃく、ごま油	牛乳、さば、挽きわり納豆、豚肉(肩ロース)、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節(削り節)	いよかん、たまねぎ、バナナ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 バナナのシートケーキ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 20.3 g カルシウム 226 mg
27 月	タコライス ポテトサラダ たまごスープ 果物(いちご)	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、ハム、チーズ、無塩バター	いちご、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、トマト、キャベツ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 21.3 g カルシウム 282 mg

※都合によりメニューを変更する場合がございます。

新年、あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。
 年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日には、セリ、ナズナ、ゴギョウハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。
 給食では、七草を入れたおかゆを、7日のおやつで食べる予定です。

