

日	献立名	牛乳	赤の食品の仲間 体をたくもつものになる	黄の食品の仲間 エネルギーのもとになる	緑の食品の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1月	★ひじきおこわ 大根と厚揚げのピリ辛炒め キャベツと玉ねぎの味噌汁	○	ぶたももにく、ほしひじき、だいず ぶたかたにく、あつあげ しろみそ、あかみそ、こんぶ、わかめ	こめ、もちこめ、あぶら、さんおんとう あぶら、こまあぶら	にんじん、グリーンピース だいこん、さやいんげん キャベツ、たまねぎ、にんじん	660 29.1
2火	ごはん たっぷり野菜のメンチカツ 土佐酢マリネ ねぎとわかめ、油揚げの赤だし味噌汁	○	とりひきにく、だいず、たまご わかめ、あぶらあげ、しろみそ、まめみそ、にほし	こめ はくりき、パンこ、あぶら	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しそ、しょうが もやし、カリフラワー、きゅうり、こまつな、にんじん ねぎ	718 30.8
3水	★麦ごはん ★鶏の甘露煮 ★大豆のシャリシャリ揚げ 節分汁	○	まいわし、こんぶ だいず、あおりの かまぼこ、わかめ	こめ、むぎ ざらめ かたくりこ、あぶら	しょうが もやし、にんじん、えのきたけ、えどな	685 26.6
4木	★あしたばパン ★ビーフシチュー 野菜と豆のコロコロサラダ	○	わぎゅうもも、いんげんまめ(ゆで) ひよこまめ	あしたばパン あぶら、じゃがいも、はくりきこ あぶら、さんおんとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えだまめ ごぼう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな	687 25.8
5金	★鶏すき丼 さつま汁	○	とりももひきにく、やきどうふ とりむねにく、あぶらあげ、あかみそ、しろみそ、にほし、こんぶ	こめ、あぶら、つきこん、さんおんとう、かたくりこ あぶら、かたくりこ、さつまいも、こんにやく	ごぼう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな にんじん、だいこん、たまねぎ、えどな	652 25.1
8月	★麦ごはん ツナとひじきの卵焼き ベーコンと野菜の炒め物 かぼちゃと昆布の味噌汁	○	ぶたひきにく、ツナ、ほしひじき、たまご ベーコン ほぞきりごぶ、あかみそ、しろみそ、こんぶ	こめ、むぎ あぶら、こまあぶら、さとう あぶら、りょくとうはるさめ	ねぎ、にんじん、さやいんげん にんじん、もやし、コーン、こまつな かぼちゃ、たまねぎ、ぶなしめじ	654 25.7
9火	ごはん ★鯖と大豆の田楽焼き 紅白なますの塩昆布じゃこ和え 春菊とわかめのとろろ昆布仕立て	○	まさば、だいず、あかみそ しおこんぶ、しろす干し けずりこんぶ、わかめ、たまご	こめ さとう さとう	キャベツ、ぶなしめじ、こねぎ だいこん、にんじん しゅんぎく、はくさい	673 28.0
10水	★鶏飯 豚骨煮	○	とりささみ ぶたばらにく、ぶたももにく、あつあげ、あかみそ	こめ あぶら、こんにやく、さんおんとう、くろざとう	さやいんげん、はねぎ しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう	612 25.8
11木	けんこくきねん ひ 建国記念の日					
12金	★鶏とごぼうのピラフ かぶとベーコンのスープ ブラウニー	○	だいず、とりももにく ベーコン、だいず たまご、きゅうにゅう	こめ、あぶら はくりきこ、さとう、ミルクチョコレート、バター	にんにく、しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース かぶのは、にんじん、たまねぎ、えどな、エリンギ	636 21.4
15月	★カレーうどん ★豆入り塩しモンポテト ★春巻きのパリパリサラダ	○	かまぼこ、あぶらあげ、ぶたももにく、こんぶ だいず ローズハム	うどん、かたくりこ じゃがいも、はくりきこ、あぶら、かたくりこ はるまきのかわ、あぶら、あぶら、さんおんとう	にんじん、たまねぎ、ねぎ、えどな レモン キャベツ、きゅうり、にんじん	671 23.5
16火	ごはん ★大豆のかき揚げ ★小松菜の甘辛炒め ★鶏ひき肉の奥汁 醤油仕立て	○	むしだいず、あおりの きぬごしどうふ、とりひきにく	こめ はくりきこ、あぶら さとう、こま、あぶら さつまいも、こんにやく、かたくりこ	にんじん こまつな、もやし だいこん、にんじん	708 23.1
17水	★たごめし ★鶏ごぼうつくね あおさとあさりのみそ汁	○	まだこ、あぶらあげ とりひきにく、だいず、たまご あおさ、もめんどうふ、あさり、あかみそ、しろみそ	こめ、つきこん さんおんとう、かたくりこ、あぶら	にんじん、グリーンピース しょうが、たまねぎ、ごぼう、ねぎ えのきたけ	635 30.7
18木	★麦ごはん ★鯉の揚げ煮 ★大根とゆず皮のおひたし ★じゃがいもと小松菜の味噌汁	○	かつお いとけずり、しおこんぶ あぶらあげ、あかみそ、しろみそ、こんぶ、わかめ	こめ、むぎ かたくりこ、あぶら、さとう さんおんとう じゃがいも	しょうが だいこん、ゆず、こまつな、にんじん、キャベツ こまつな	584 27.2
19金	★ピビンバ ★キムチスープ	○	ぶたひきにく、あぶらあげ、あかみそ どりむねにく、きぬごしどうふ、わかめ	こめ、あぶら、さんおんとう、こまあぶら、しろこま かたくりこ	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、まめちやし、えどな しょうが、だいこん、はくさい、にら	613 24.0
22月	ごはん ★かぼちゃと大根、しめじのそぼろあん ★鮭とかぶのごま酢浸し ★のりと根菜の味噌汁	○	とりひきにく さけフレーク やきのり、しろみそ	こめ さとう、かたくりこ しろこま さといも、あぶら	かぼちゃ、だいこん、ぶなしめじ かぶ、かぶのは、にんじん れんこん、はくさい	665 25.4
23火	てんのうたんにしゅうひ 天皇誕生日					
24水	★梅じゃこチャーハン ★めひかりの竜田揚げ ★中華風野菜スープ	○	ぶたももにく、だいず、ちりめんじゃこ、たきごみわかめ めひかり とりももにく	こめ、こまあぶら、しろこま、あぶら あぶら、かたくりこ こまあぶら	しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ねぎ、うめぼし、グリーンピース しょうが もやし、にんじん、ねぎ、チンゲンツァイ	631 28.0
25木	★味噌カツ丼 ★しめじと豆腐のすまし汁 くだもの	○	ぶたひきにく、たまご、あかみそ、しろみそ きぬごしどうふ	こめ、はくりきこ、パンこ、あぶら、さんおんとう、しろこま	キャベツ ぶなしめじ、エリンギ、だんご、ねぎ、ねみつば くだもの	638 25.6
26金	★麦ごはん ★肉豆腐 ★キャベツのマヨネーズサラダ	○	ぶたももにく、やきどうふ、あつあげ、こんぶ	こめ、むぎ あぶら、こんにやく、しらたき、じゃがいも、くるまふ、さんおんとう あぶら、さとう、マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、みずな、なましいたけ、グリーンピース もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ	663 25.8

 【かみかみくん】	目指せ! ひとくち30回!	旬の食材 鯖、かぶ、菜の花、春菊、ごぼう、大豆、人参、いよかん、はっさく、いちご	【安全に気を付けて、準備・後片付けをしよう】 ~ 今月の給食目標 ~ ☆おぼんは両手で真ん中をしっかりと持とう。 ☆汁物は先生に運んでもらしましょう。 ☆ワゴンを押すときはスピードを出さずゆっくり押しましょう。	【豆ついて知ろう】 ~ 今月の栄養目標 ~	基準栄養量 650 (kcal) / 21.1~32.5(g) 長谷戸小の平均栄養量 655 (kcal) / 26.2(g)
	◆材料の購入、その他の理由で献立を変更することがあります。 ◇栄養価は中学年の値です。低学年は0.9、高学年は1.1を乗じてください。				
	「★(かみかみマーク)」のついている献立は、特によくかんで食べるように気を付けましょう。				