

日	献立名	牛乳	赤の食品の仲間 体を調えるものになる		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	ビタミン	糖質	脂質	食物繊維	たんぱく質	脂質		
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、ごまあぶら		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月	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月	★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月	★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月	★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、ごまあぶら、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月	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月	★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月	けんこくきねん ひ 建国記念の日										
12月	★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月	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、ごま、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月	★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、あざり、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月	★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月	★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、ごまあぶら、しろごま 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 しろごま 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月	てんのうたんにしゅうひ 天皇誕生日										
24月	★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、たまご、みわかめ めひかり とりももにく		こめ、ごまあぶら、しろごま、あぶら あぶら、かたくりこ ごまあぶら		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月	★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、しろごま		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月	★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		
27月	★かみかみくん		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。				