



令和2年度



3月 給食献立表



日	献立名	牛乳 摂取量	赤の食品の仲間 から 体をつくるものになる	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 からだの調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)								
1月	ごはん	○	こむぎ とうもろこし、たまご	さんおんとう、はくりきこ、パンこ、あげあぶら	もやし、きゅうり	644	22.2							
	高野豆腐のフライ							さんおんとう、しろこま	こまつな					
	もやしの甘酢和え							じゃがいも						
	じゃがいもと小松菜の味噌汁													
2月	★ミルクパン	○	メルルーサ	マヨネーズ(たまごなし)、パンこ	たまねぎ、パセリ	531	26.1							
	★白身魚のマヨネーズ焼き							あぶら、じゃがいも、バター						
	リヨネーズポテト							あぶら						
	かぶとレンズ豆のスープ													
3月	★ちらしずし	○	こんぶ、とりむねにく、あぶらあげ、かに うみかまほこ、きざみのり	こめ、さんおんとう、あぶら	にんじん、れんこん、かんぴょう、さやいんげん	618	21.4							
	★大豆入り野菜チップス							だいず	れんこん					
	はんぺんのすまし汁							はんぺん	だいこん、いとみつば、えのきたけ					
	◇6年生 卒業おめでとう給食							ウィンナー、とりももにく、ぎゅうにゅう、 かんてん	コッパン、かたくりこ、あげあぶら、はくりきこ、さとう、チョコレート	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんじん、ブロッコリー、ぶどうジュース				
4月	★葉の花のおこわ	○	とりむねにく、ちくわ、だいず	こめ、もちこめ、あぶら、さんおんとう	にんじん、なのはな、たけのこ、ほししいたけ	584	26.3							
	★じゃことこんにやくのピリ辛味噌炒め							ごまあぶら、こんにやく						
	★根菜ごま汁							あつあげ、あぶらあげ	あぶら、さといも、しろごま、ごまあぶら					
	★カニチャーハン							ぶたばらにく、かに、うみかまほこ	こめ、あぶら、ごまあぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、ねぎ、きくらげ、グリーンピース				
5月	★春雨スープ	○	とりももにく	りよくとうはるさめ、ごまあぶら、しろこま	にんじん、ほししいたけ、はくさい、えどな、にら	590	19.2							
	★麦ごはん													
	★塩肉じゃが							ぶたばらにく、ぶたももにく、こんぶ、だいず	あぶら、じゃがいも、しらたき、さんおんとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、グリーンピース				
	★油揚げとじゃこのおひたし							あぶらあげ、ちりめんじゃこ	キャベツ、にんじん、もやし					
8月	ごはん	○	さくら、しろみそ	さんおんとう、しろこま、あぶら	ねりうめ、しそ	669	21.7							
	★鯖の梅味噌							ツナ	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、コーン					
	★ツナとコーンのごまドレサラダ							かまほこ	もやし、はくさい、にんじん、えどな					
	★白菜とかまほこのすまし汁													
9月	★カオモックガイ	○	とりももにく、だいず	こめ、あぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ	607	22.8							
	★ひよこ豆ポトフ							ウィンナー、ぶたももにく、ひよこめ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ					
	★スパゲティボリタン							ベーコン、ぶたももにく	スパゲティ、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン				
	★イタリアンサラダ							あぶら	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、にんにく					
11月	★ベーコンとごぼうのスープ	○	ベーコン、とりももにく	あぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ごぼう、えどな	578	23.5							
	★こぎつねごはん							あぶらあげ、とりひきにく	こめ、さんおんとう、あぶら	にんじん				
	★豚汁							ぶたももにく、もめんどうふ、こんぶ、しろみそ、あかみそ	あぶら、じゃがいも、つきこん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、ほししいたけ				
	★麦ごはん								こめ、むぎ					
15月	★鶏つくねのごま酢しょうゆがけ	○	とりひきにく、だいず、きぬごしどうふ	さんおんとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、しろこま	しょうが、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	650	24.7							
	★わかめサラダ							わかめ	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ					
	★大根と小松菜の味噌汁							あぶらあげ、あかみそ、しろみそ、こんぶ	だいこん、ねぎ、こまつな					
	★長谷戸しょうゆラーメン							ぶたももにく	ちゅうかめん、ラード、かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、にら、ねぎ				
16月	★大芋	○	いとけすり	さつまいも、あぶら、さんおんとう、くろこま	はくさい、きゅうり	666	24.6							
	★白菜のおかか和え													
	★鯛めし							かつお、あぶらあげ	こめ、さとう	にんじん、ごぼう、さやいんげん				
	★大根と里芋のうま煮							とりももにく、こんぶ、だいず	さんおんとう、あぶら、こんにやく、さといも	だいこん、しょうが、にんじん、エリンギ、半ほししいたけ、グリーンピース				
17月	★豆腐とかまほこのすまし汁	○	こんぶ、きぬごしどうふ、かまほこ		ねぎ、えどな、みつば	590	26.6							
	★わかめごはん							たきこみわかめ	こめ、しろこま					
	★いかのかりん揚げ							いか	かたくりこ、あぶら、さとう	しょうが				
	★辛し和え							あぶらあげ	さんおんとう	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん				
18月	★もやしとにんじんの味噌汁	○	わかめ、もめんどうふ、しろみそ、あかみそ		もやし、にんじん	631	28.1							
	★中華おこわ							ぶたももにく、だいず	こめ、もちこめ、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら	しょうが、たけのこ、にんじん、さやいんげん				
	★豆入り具沢山スープ							ウィンナー、ぶたももにく、ひよこめ	あぶら、じゃがいも、ごまあぶら、しろこま	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな				
	★チキンカレーライス							とりももにく	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、はくりきこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご				
22月	★白菜サラダ	○	あぶら、さんおんとう	さとう	にんじん、はくさい、きゅうり、たまねぎ	732	20.2							
	★長谷戸ゼリー							かんてん	りんごジュース、ぶどうジュース、みかんかん					
	【かみかみくん】							旬の食材		【給食の時間をふりかえろう】		基準栄養量	650 (kcal) / 21.1~32.5(g)	
	目指せ！ ひとくち30回！							【自分の食生活をふりかえろう】		長谷戸小の平均栄養量	620 (kcal) / 24.0(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。		



目指せ！
ひとくち30回！

「★(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。

旬の食材

里芋、にら、ブロッコリー、三寸
人参、タンカン、ネーブルオレンジ、いちご

【給食の時間をふりかえろう】

～ 今月の給食目標 ～

☆食器や食缶をワゴンの決められた場所に返せましたか。
☆協力して準備、後片付けができましたか。
☆よくかんで食べられましたか。

【自分の食生活をふりかえろう】

～ 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 620 (kcal) / 24.0(g)

◆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。