

日	こんだてめい	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	調味料 他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g
曜	しゅよく にゅう	おかず	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーのもとになる 食品			
1	あおなごはん (むぎごはん)	○ こんさいのもの みそアーモンドサラダ	ぶたにく こおりどうふ ツナ みそ	あおな にんじん さやいんげん ほうれんそう	せいはいくまい きょうかまい むぎ ごま こんにやく さとう さとう	605	24.9	19.0
2	ごはん	○ さかなのカレーあげ ひじきのにも みそしる	さば とりにく だいず こおりどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん えだまめ はねぎ キャベツ たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい こんにやく さとう あぶら	706	31.2	28.0
3	ひなまつり ごもくずし (むぎごはん)	○ ほうれんそうのあえもの すましじる ひなあられ	きんしたまご とりにく とうふ わかめ	ほうれんそう にんじん えだまめ ごぼう ちらしずしのもと えのき たけのこ たまねぎ	さとう せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう あぶら 醤油 酒 みりん 削り節 煮干し	530	20.0	12.6
4	ごはん	○ あげどりのケチャップがらめ そうめんのマヨネーズあえ くきわかめのスープ	とりにく ツナ ぶたにく とうふ くきわかめ	しょうが マッシュルーム こまつな にんじん はねぎ たまねぎ にんにく	かたくりこ さとう せいはいくまい きょうかまい そうめん	659	28.3	21.6
7	ごはん	○ とんかつ もやしいため さつまいものみそしる	ロースとんかつ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	にんじん こまつな せいでん もやし	さとう せいはいくまい きょうかまい あぶら	630	20.7	20.7
8	むぎごはん かむかむのひ	○ なまあげのせしんふう わかめスープ	なまあげ とりにく あかゆ みそ こおりどうふ ぶたにく わかめ	にんじん ぎゅうにゅう にんじん	さとう かたくりこ せいはいくまい きょうかまい むぎ あぶら	611	28.3	19.3
9	ごはん	○ とりにくのたまねぎソースかけ きんぴらごぼう かきたまじる	とりにく ぎゅうにゅう たまご とうふ	たまねぎ りんごピューレ にんじん さやいんげん はねぎ たまねぎ えのき	さとう せいはいくまい きょうかまい こんにやく さとう かたくりこ	608	25.1	19.0
10	ポークカレー (むぎごはん)	○ マヨネーズサラダ	ぶたにく いんげんめ ツナ	にんじん ぎゅうにゅう こまつな	にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ キャベツ とうもろこし きりぼしだいこん えだまめ レモン	672	22.5	24.1
11	ソースやきそば コッペパン	○ からしあえ	ぶたにく ちくわ かつおがし ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん ほうれんそう	スパゲティ コッペパン さとう	547	26.1	10.5
14	むぎごはん	○ マーボーはるさめ きくらげのサラダ	ぶたひきにく だいずミート みそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな きピーマン しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ もやし きくらげ	さとう はるさめ かたくりこ せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう	564	19.3	14.1
15	ごはん	○ とうふハンバーグ コールスローサラダ やさしいスープ	とうふハンバーグ とりにく とりにく とうふ	トマトピューレ にんじん にんじん ほうれんそう	さとう せいはいくまい きょうかまい さとう	631	21.9	21.1
16	ごはん	○ あげさかなのりんごソース ビーンズサラダ トマトスープ	あかうお ツナ だいず ミックスビーンズ とりにく とうふ	しょうが りんごピューレ たまねぎ にんじん にんじん トマト ほうれんそう	さとう かたくりこ せいはいくまい きょうかまい わふうドレッシング	649	27.3	17.6
17	やきにくチャーハン (むぎごはん)	○ おいわいいちごゼリー コンソメスープ おこめでプリンタルト	ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー だいず	にんじん はねぎ にんじん こまつな にんじん	さとう せいはいくまい きょうかまい むぎ おいわいいちごゼリー じゃがいも	570	20.2	19.6

そつぎょうしき

しゅんぶんのひ

22	ごはん	○ あじのしおやき ひじきのつくだに いりどりサラダ けんちんじる	あじ ささみ ぶたにく とうふ	ひじきのつくだに ぎゅうにゅう にんじん こまつな にんじん はねぎ	せいはいくまい きょうかまい とうもろこし キャベツ だいこん	574	27.7	15.1
23	シシリアンライス (むぎごはん)	○ コンソメスープ おこめでプリンタルト	ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく	にんじん にんじん にんじん	さとう かたくりこ せいはいくまい きょうかまい むぎ おこめでプリンタルト	772	27.1	32.4

*食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

基準値は8〜9歳(3.4年生)の場合の値

今月の平均
基準値

622 24.7 20.0
650 26.8 18.0



ひなまつり

ひな祭りには、ひしもちやひなあられを食べます。
子どもたちが健康に過ごせるようにと願いをこめて作ったのが始まりだと言われています。
ひしもちやひなあられの色は、冬から春への喜びを3色で表しています。
赤は桃の花、緑は草や木の芽、白は雪です。