

◎ 食に関する指導目標
 ◎ 給食指導目標
 行事食…4日(火)「節分」 誕生おめでとう献立…5日(水)
 和食に親しもう…14日(金) ハッピーにんじんの日…26日(水) おすすめ食材(今月のキラリさん)…大豆

食生活を見直そう
 給食の反省をしよう



*しょうゆ(濃口・薄口)及び中華スープの素は、小麦を含みます。
 *学校行事、その他の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。食物アレルギー対応については、別途お知らせします。

*記載している栄養価は小学校中学年(3.4年)のものであります。

日曜	献立名	献立のメッセージ	食品名			調味料	アレルギー物質表示7品目 (卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
			おもにエネルギーとなる	おもに体を作る	おもに体の調子を整える				
3月	ガーリックトースト 牛乳 チリコンカン カクテルフルーツ	豆の種類について知ろう	食パン バター6 じゃがいも30 三温糖1 オリーブ油1 アセロラゼリー20	牛乳 牛ひき肉15 ミックスビーンズ3 ひよこまめ3 大豆水煮5	にんにく0.5 パセリ0.2 キャベツ20 たまねぎ20 にんじん8 パセリ 甘夏みかん缶20 バイン缶20 もも缶10 ナタデココ5	トマトピューレ7 トマトケチャップ5 ソース チリペッパー がらスープ5 塩こしょう	食パン(乳・小麦) バター(乳)	612	20.2
4火	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 はくさいのそぼろ汁 おからサラダ 節分豆	「行事食」節分について知ろう	ごはん 片栗粉1 ごま油 油 ノンエッグマヨネーズ10 三温糖0.1	牛乳 (冷)いわしのおかか煮1切れ 鶏ひき肉15 おから10 / 節分豆1つ	はくさい40 ねぎ5 たまねぎ15 にんじん5 しょうが0.5 きゅうり10 にんじん5 (冷)むき枝豆5	薄口しょうゆ4 酒1 煮干し2 塩こしょう	いわしのおかか煮(小麦)	709	25.9
5水	減量ミルクパン 牛乳 野菜ラーメン ひじきのサラダ 黒糖ビーンズ	誕生日おめでとう献立	減量ミルクパン ラーメン麺45 ごま油 ごまドレッシング5	牛乳 豚肉15 ツナ5 ひじき1 黒糖ビーンズ1個	もやし20 たまねぎ20 にんじん5 ホールコーン缶5 チンゲン菜6 キャベツ15 だいこん10 にんじん5	鶏豚湯 中華スープの素 薄口しょうゆ 塩 こしょう	減量ミルクパン(小麦・乳) ラーメン麺(小麦)	594	25.5
6木	飯缶 牛乳 えびピラフ だいこんのカレーそぼろ煮 ほうれん草とワンタンのスープ	大根について知ろう	ごはん 油 油 片栗粉2 ワンタン10 ごま油	牛乳 (冷)むきえび15 ハム5 鶏ひき肉15 豚肉10	にんじん5 たまねぎ15 れんこん4 ピーマン15 だいこん30 (冷)むき枝豆5 しょうが0.2 ほうれん草20 にんじん3 ホールコーン3 たまねぎ20 しいたけ1	薄口しょうゆ3 野菜ブイオン1 塩こしょう カレー粉0.3 ソース1 濃口しょうゆ1 がらスープポーク・チキン5 薄口しょうゆ1 かつお節(だし用) 塩こしょう	むきえび	596	23.8
7金	ごはん 牛乳 肉じゃが 切干大根の中華風和えもの 佐賀のり	佐賀のりを味わおう	ごはん じゃがいも60 三温糖2 油 ごま油1 三温糖0.5 ごま1 ねりごま1	牛乳 豚肉15 厚揚げ30 かまぼこ5 佐賀のり1袋	にんじん10(冷)さやいんげん5 干しいたけ0.5 しらたき10 たまねぎ40 切干大根3 にんじん5 きゅうり10	濃口しょうゆ3 本みりん1 酒1 酢2 薄口しょうゆ2		622	23.3
10月	ねじりパン 牛乳 ラビオリのトマトスープ かぼちゃサラダ 果物(いちご)	野菜を食べよう	ねじりパン / オリーブ油1 ラビオリ15 デミグラスソース10 ノンエッグマヨネーズ10 三温糖1	牛乳 ウインナー5 干ひじき1	たまねぎ20 キャベツ10 小松菜8 にんじん5 しめじ 5にんにく0.1 トマト ホール缶10 かぼちゃ35 (冷)むき枝豆5 赤ピーマン5 いちご1個	野菜ブイオン1 ソース 塩こしょう がらスープ5 トマトケチャップ 赤ワイン 濃口しょうゆ1	ねじりパン(小麦・乳) ラビオリ(小麦) デミグラスソース(小麦)	600	20.9
11火	建国記念日								
12水	ミルクパン 牛乳 かぼちゃのクリームシチュー 春雨サラダ りんごゼリー	カルちゃん給食です(カルシウムたっぷり献立)	ミルクパン じゃがいも30 バター1 ホワイトルウ10 緑豆春雨5 ごま1.5 ごま油0.5 りんごゼリー1個	牛乳 鶏肉15 牛乳30 スキムミルク2 ハム3	かぼちゃ20 しめじ5 枝豆むき身5 にんじん5 たまねぎ30 白いんげんペースト もやし10 きゅうり8 にんじん3	がらスープ5 塩こしょう 薄口しょうゆ2 米酢1からし0.2 塩	ミルクパン(乳・小麦) ホワイトルウ(小麦・乳) バター(乳) スキムミルク(乳)	639	25.0
13木	麦ごはん 牛乳 ミートカレー ブロッコリーのサラダ 果物(りんご)	ブロッコリーについて知ろう	麦ごはん カレールウ15 油 アーモンド2イタリンドレッシング5	牛乳 豚ひき肉15 牛ひき肉5 粉チーズ1	にんじん10 たまねぎ50 ピーマン5 にんにく0.3 しょうが0.3 グリーンピース3 りんごピューレ3 だいこん20 ブロッコリー10 にんじん5 ホールコーン5 りんご1/8こ	赤ワイン1 トマトケチャップ1 野菜ブイオン1 塩 こしょう	カレールウ(乳・小麦) 粉チーズ(乳)	703	21.1
14金	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ はくさいの昆布和え さといものみそ汁	和食に親しもう	ごはん 片栗粉3 薄力粉1 油 ごま1 ごま油0.5 さといも20	牛乳 さば40 昆布の佃煮5 米みそ10 油揚げ3	しょうが0.5 はくさい30 にんじん5 たまねぎ15 にんじん5 ねぎ5	濃口しょうゆ1.5 みりん1 酒 薄口しょうゆ 煮干し(だし用)	昆布の佃煮(小麦)	656	23.3
17月	減量ミルクパン 牛乳 和風スパゲティ ツナマヨサラダ さつまいもチップス	さつまいもについて知ろう	減量ミルクパン スパゲティミニ30 オリーブ油1 ノンエッグマヨネーズ8 ごま1.5 油 上白糖2 さつまいも20	牛乳 ウインナー5 ツナ5	刻み高菜15 にんじん5 たまねぎ20 ホールコーン5 えのき5 にんにく0.2 だいこん20 きゅうり10 にんじん3	豆板醤 塩こしょう 薄口しょうゆ2 白ワイン0.5 がらスープ5 ブイオン0.5 塩	減量ミルクパン(乳・小麦) スパゲティ(小麦)	615	20.6
18火	ごはん 牛乳 かみかみつくね ほうれん草とささみのごま和え 具だくさん汁	6年生が考えた献立です	ごはん 片栗粉3 パン粉5 三温糖 ごま1.5 ごま油1	牛乳 鶏ひき肉30 豚ひき肉15 ささみ5 厚揚げ20 干しわかめ1 米みそ10	ソテーオニオン10 れんこん8 干しいたけ1 ねぎ3 もやし20 ほうれん草(冷)10 にんじん5 だいこん20 にんじん5	塩こしょう 濃口しょうゆ みりん 薄口しょうゆ みりん 煮干し(だし用)		630	26.8
19水	アーモンドトースト 牛乳 野菜スープ きゅうりとささ身のサラダ	感謝して食べよう	食パン バター4 オリーブ油2 上白糖3 アーモンド粉3 アーモンドスライス2 じゃがいも20 オリーブ油 和風ドレッシング5	牛乳 豚肉20 ささ身5	たまねぎ15 ほうれん草(冷)10 エリンギ5 にんじん5 キャベツ15 もやし10 きゅうり5 赤ピーマン3	がらスープチキン5 塩 こしょう ドレッシング(小麦)	食パン(乳・小麦) バター(乳)	602	22.8
20木	ごはん 牛乳 魚のあんかけ 焼きビーフン 中華スープ	6年生が考えた献立です	ごはん 小麦粉3 片栗粉2 油 三温糖1 ビーフン6	牛乳 鮭40 豚肉10 豆腐20 干しわかめ1	にんじん1 ピーマン1 たまねぎ10 にんじん5 ねぎ3 切干大根3 きくらげ1 たまねぎ20 こまつな10 えのき5	酢1 薄口しょうゆ2 がらスープ3 清酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう がらスープ5 中華味1 清酒 薄口 しょうゆ 塩こしょう		647	26.5
21金	オムライス 牛乳 1食ケチャップ 野菜サラダ ポトフ	衛生に気を付けて食べよう	ごはん 油 野菜いっぱいドレッシング5 じゃがいも20	牛乳 鶏肉20 卵シート1枚 ローズハム5 豚肉10	たまねぎ20 にんじん5 ピーマン5 マッシュルーム5 キャベツ25 きゅうり15 にんじん3 たまねぎ15 白菜10 にんじん5	トマトケチャップ15 赤ワイン1 野菜 ブイオン1 塩こしょう 1食トマトケチャップ がらスープ 薄口しょうゆ1.5 ブイオン1	卵シート(卵) 野菜いっぱいドレッシング(小麦)	641	27.1
24月	振替休日								
25火	ごはん 牛乳 さけのマヨチーズ焼き ごぼうとこんにゃくの炒め物 かぼちゃのみそ汁	6年生が考えた献立です	ごはん ノンエッグマヨネーズ5 油 三温糖0.5	牛乳 鮭40 シュレッドチーズ8 豚肉10 干しわかめ1 油揚げ3 米みそ10	ソテーオニオン(冷)10 粉パセリ ごぼう8 ささがきごぼう(冷)8 こんにゃく8 しいたげ(冷)1.5 かぼちゃ20 たまねぎ20 にんじん5 ねぎ3	塩こしょう 白ワイン 濃口しょうゆ1.5 みりん1 煮干し(だし用)3	チーズ(乳)	668	27.7
26水	丸パン(横カット) 牛乳 トンカツ 手作りソース ゆで野菜 野菜たっぷりスープ	ハッピーにんじんを探そう	丸型パン(横カット) 小麦粉5 パン粉7 油 ごま1 じゃがいも25	牛乳 豚ロース肉(30)1きれ 鶏肉15	キャベツ30 にんじん3 にんじん5 たまねぎ20 ホールコーン5 (冷)いんげん5	がらスープポーク・チキン5 野菜ブイ オン 塩こしょう	丸パン(乳・小麦) パン粉(小麦)	629	27.9
27木	ごはん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	6年生が考えた献立です	ごはん 三温糖1 ごま油 ごま1.5	牛乳 れんこんのはさみ揚げ(冷) 豆腐15 干しわかめ1 米みそ10	ごぼう10 ささがきごぼう(冷)15 にんじん 5 枝豆むき身(冷)5 たまねぎ20 にんじん5 しめじ5	濃口しょうゆ1.5 みりん1 煮干し(だし用)	れんこんのはさみ揚げ(卵)	620	18.5
28金	おにぎり弁当の日								