



献立表



日	曜日	献立名	食べ物の働き				
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	
1	月	自宅学習					
2	火	自宅学習					
3	水	自宅学習					
4	木	自宅学習					
5	金	あけぼのソーススパゲティ・ポテトサラダ・りんご・牛乳		エビ 牛乳 生クリーム	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 油 バター マヨネーズ	トマト ブロッコリー にんじん にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム カリフラワー きゅうり コーン りんご	852 27.9
8	月	自宅学習					
9	火	自宅学習					
10	水	自宅学習					
11	木	建国記念日					
12	金	自宅学習					
15	月	ごはん・イワシの蒲焼き風・五目豆・なめこ汁・牛乳		まいわし 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく 油	にんじん こまつなごぼう れんこん なめこ ねぎ	789 32.4
16	火	すき焼き風うどん・もやしのみそ和え・でこぼん・牛乳		牛肉 みそ 牛乳	うどん しらたき 砂糖 油	にんじん ほうれんそう かぼちゃ はくさい しめじ しょうが ねぎ もやし れんこん デコポン	589 22.2
17	水	麦ごはん・豚肉の生姜焼き・ゆかり和え・和風カレースープ・牛乳		豚肉 ベーコン 牛乳	米 麦 じゃが芋 油 ごま油	にんじん ゆかり こまつな 玉ねぎ しょうが きゅうり だいこん ごぼう キャベツ ねぎ	742 29.6
18	木	ごはん・鯖の麦みそ焼き・キャベツとじゃこのごまサラダ 鶏ごぼう汁・紅茶のプラマンジェ・牛乳		さわらみそ 鶏肉 生揚げ ゼラチン 牛乳 じゃこ 生クリーム	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく ごま油 ごま油	にんじん ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう 椎茸 ねぎ	778 33.7
19	金	中華丼・パンサンスー・いちご・牛乳		豚肉 エビ いか うずら卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マロニー 油 ごま油 ごま	にんじん しょうが にんにく たけのこ 椎茸 キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり いちご	758 26.3
22	月	ごはん・つくね焼き・ごまポテト・石狩汁・コーヒーマルック・牛乳		豆腐 鶏肉 たまご さけ みそ ミルクコーヒーマルック	米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにやく ごま油 バター	にんじん れんこん しょうが ねぎ ごぼう 玉ねぎ しめじ ねぎ	734 33.5
23	火	天皇誕生日					
24	水	ミルクパン・鶏肉のハニーマスタード焼き コーン入りサラダ・ソイスープ・ミルクゼリー・苺ソース・牛乳		鶏肉 ベーコン 豆乳 ゼラチン 牛乳 寒天	ミルクパン はちみつ 小麦粉 砂糖 油	にんじん ブロッコリー パセリ にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ いちご レモン	749 34.2
25	木	ごはん・お好み焼き風卵焼き・納豆和え・せんべい汁・ヨーグルト・牛乳		えび いか たまご 削り節 納豆 鶏肉 牛乳 青のり ヨーグルト	米 南部せんべい 油	にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ ねぎ もやし ごぼう だいこん	788 36.8
26	金	発芽玄米入りご飯・イカのチリソース・切り干し大根の中華和え 中華コーンスープ・マンゴーかん・牛乳		いか 豆腐 牛乳 寒天	米 玄米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油 ごま油	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが ねぎ だいこん きゅうり 玉ねぎ コーン マンゴー レモン	788 27

栄養士 池田昌代・中川ほのか・池上香織

まだまだ寒い日が続きますが、暦の上ではもうすぐ春になります。風邪やインフルエンザなどのウイルス性の感染症が流行しやすい季節なので、手洗い・うがいをしっかりと行い、バランスのとれた食事を摂ることが大切です。適度からだを動かして元気に過ごしましょう。今月も新型コロナウイルス感染対策に考慮した献立になっています。給食室職員一同力を合わせて、安心・安全でおいしい給食をつくっていきます。