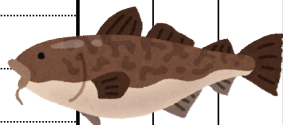


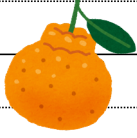
ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I初	たんばく	ししつ	えん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	ぶん
1 (水)	○	コッペパン・ピザミートソース（乳入り）	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 豚肉 ソーセージ チーズ	トマト缶 人参 玉ねぎ にんにく	米粉 コッペパン サラダ油	609	25.7	21.5	2.46
		ブロッコリーサラダ		人参 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン缶 レモン果汁	サラダ油				
		ポテトスープ	鶏肉	人参 ほうれん草 玉ねぎ	じゃがいも サラダ油				
		小魚大豆	大豆 煮干し						
2 (木)	○	カレーピラフ（乳入り）	ぎゅうにゅう／ 豚肉 チーズ	グリーンピース 玉ねぎ コーン缶	米 麦 バター サラダ油	607	23.2	21.2	2.06
		ホワイトシチュー	いんげん豆 豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 バセリ 玉ねぎ	米粉 じゃがいも 生クリーム バター サラダ油				
		わかめサラダ	青大豆 わかめ	人参 キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖 ごま サラダ油				
		いよかん		いよかん					
3 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	591	25.7	18.2	1.86
		いわしのさんが焼き（卵・小麦入り）	みそ いわし 鶏肉 卵	しそ しょうが 長ねぎ	パン粉 きび砂糖				
		野菜のピリ辛ごまみそ和え	みそ わかめ	人参 ほうれん草 もやし	砂糖 ごま ごま油				
		けんちん汁	豆腐	人参 ごぼう 大根 長ねぎ	さといも こんにゃく サラダ油				
		ふくふく豆	大豆 きな粉		砂糖				
6 (月)	○	キャベツと厚揚げのみそいため丼	ぎゅうにゅう／ 厚揚げ みそ 豚肉	ピーマン キャベツ しょうが たけのこ にんにく 干ししいたけ	米 麦 でん粉 きび砂糖 サラダ油	630	25.0	18.1	2.34
		ワンタンスープ	わかめ 鶏肉	人参 長ねぎ もやし 干ししいたけ	ワンタンの皮				
		フルーツあえ		みかん缶 パイン缶 黄桃缶					
		小魚大豆	大豆 煮干し						
7 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	668	26.5	26.5	2.36
		さばの文化干し	さば						
		かぶのごま煮	大豆 鶏肉	人参 かぶ しょうが	じゃがいも きび砂糖 ごま サラダ油				
		冬野菜とえのきのみそ汁	みそ	ほうれん草 キャベツ 長ねぎ えのきたけ					
		白いんげん豆の甘煮	いんげん豆		砂糖				
8 (水)	○	いちごジャムトースト	ぎゅうにゅう／	いちごジャム	食パン マーガリン	606	22.5	24.8	2.06
		ポークビーンズ（乳入り）	大豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖 生クリーム サラダ油				
		キャロットラペ		人参 キャベツ きゅうり もやし レモン果汁	黒砂糖 オリーブ油 サラダ油				
		アーモンド			アーモンド				
9 (木)	○	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう／	ゆかり粉	米 麦 ごま	620	25.3	19.8	2.01
		とんかつ（小麦入り）	豆乳 豚肉		小麦粉 パン粉 砂糖 サラダ油				
		ごまあえ		小松菜 人参 もやし	きび砂糖 ごま ごまペースト				
		かぶのみそ汁	油揚げ みそ	かぶ 長ねぎ なめこ					
		ぼんかん		ぼんかん					
10 (金)	○	ごはん・手作りふりかけ	ぎゅうにゅう／昆布 削り節		米 麦 きび砂糖 ごま	612	26.6	13.0	1.96
		大根とさつまいものみそ煮	みそ 鶏肉	人参 さやいんげん しょうが にんにく	さつまいも こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		たら汁	油揚げ たら	人参 ごぼう しょうが 大根 長ねぎ					
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		いり大豆	大豆						
13 (月)	○	三色そぼろ丼（具：卵入り）	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 卵	グリーンピース しょうが 玉ねぎ	米 麦 砂糖 サラダ油	615	23.6	18.2	2.20
		五目豆	大豆 油揚げ 昆布	人参 たけのこ	こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		さつまいものみそ汁	豆腐 みそ	長ねぎ 白菜 ぶなしめじ	さつまいも				
		りんご		りんご					
14 (火)	○	スパゲティナポリタン（乳入り）	ぎゅうにゅう／ 豚肉 チーズ	人参 ピーマン 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ サラダ油	617	22.8	19.8	2.59
		千切り野菜スープ		人参 キャベツ セロリー 玉ねぎ	サラダ油				
		メープルチョコチップマフィン	牛乳		ミックス粉 メープルシロップ サラダ油 チョコレート				
		小魚大豆	大豆 煮干し						



節分

6年生が考えた献立①



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	みどり	きいろ	I 初 値	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
15 (水)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう／ わかめ		米 麦 ごま	602	27.3	17.8	2.38
		あじのカリカリ揚げ	あじ	しょうが	米粉 でん粉 サラダ油				
		さといもとにんじんの煮物	鶏肉	人参 さやいんげん しょうが	さといも きび砂糖 ごま サラダ油				
		キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	キャベツ 大根 長ねぎ					
16 (木)	○	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう／ 豚肉	しょうが にんにく 長ねぎ キムチ	米 麦 きび砂糖 サラダ油	604	22.2	19.1	2.56
		バンサンスウ		人参 きゅうり もやし	春雨 砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		トックスープ	鶏肉	人参 ほうれん草 長ねぎ たけのこ えのきたけ	トック				
		シュガーカシューナッツ			でん粉 砂糖 カシューナッツ				
17 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	614	25.9	20.3	2.41
		いなだの照り焼き	いなだ		水あめ きび砂糖 サラダ油				
		たくあん和え		人参 ほうれん草 たくあん漬け もやし					
		豆腐とじゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	長ねぎ	じゃがいも				
		しらぬい（柑橘果物）		しらぬい					
20 (月)	○	豆腐のチリソース煮丼	ぎゅうにゅう／ 大豆 豆腐 鶏肉	人参 しょうが 玉ねぎ にんにく	米 麦 でん粉 きび砂糖 サラダ油	616	27.4	18.3	2.61
		こふきいも（乳入り）	豆乳	コーン缶	じゃがいも バター				
		はくさいと豚肉のスープ	豚肉	人参 長ねぎ 白菜 干しいたけ	しらたき				
		小魚	煮干し						
21 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	597	25.4	18.3	2.14
		子持ちししゃもの唐揚げ	ししゃも（卵入り）	しょうが レモン果汁	でん粉 サラダ油				
		切干大根の旨煮	油揚げ 鶏肉	さやいんげん 人参 切干し大根	きび砂糖 サラダ油				
		焼きねぎの味噌汁	豆腐 みそ	小松菜 長ねぎ ぶなしめじ	サラダ油				
		清見オレンジ		清見オレンジ					
22 (水)	○	テーブルロール	ぎゅうにゅう／		テーブルロール	643	30.3	28.1	2.71
		チーズ入りミートオムレツ	豚肉 卵 チーズ	トマト 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 生クリーム オリーブ油				
		グリーンサラダ	青大豆	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし レモン果汁	砂糖 サラダ油				
		豆乳コーンスープ	いんげん豆 豆乳 みそ 鶏肉	人参 パセリ 玉ねぎ コーンピューレ コーン缶	米粉				
		アーモンド			アーモンド				
24 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	630	29.2	18.9	2.55
		さばのみそ煮	みそ さば	しょうが 長ねぎ 梅干し	砂糖				
		おひたし		人参 ほうれん草 もやし	ごま				
		豆腐とうずら卵のすまし汁	豆腐 鶏肉 うずら卵	菜の花 人参 長ねぎ ぶなしめじ					
		ミニフルーツ白玉		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	白玉もち				
27 (月)	○	カレーうどん	ぎゅうにゅう／ 豚肉	小松菜 人参 しょうが 玉ねぎ 長ねぎ	うどん サラダ油	666	27.2	22.8	2.75
		じゃがいものそぼろ煮	大豆 豚肉	人参 さやいんげん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	じゃがいも でん粉 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		黒糖むしパン	いんげん豆 豆乳	レーズン	小麦粉 黒砂糖 サラダ油				
		いり大豆	大豆						
28 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	604	30.1	15.5	1.83
		さけの西京焼き	みそ さけ		水あめ きび砂糖				
		肉じゃが	豚肉	人参 さやいんげん たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		のっぺい汁	厚揚げ	小松菜 人参 長ねぎ	さといも でん粉 こんにゃく				
		いちご		いちご					

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18～32)g、脂質/18.1(17.8～21.3)g（摂取I初値の20～30%）、塩分/2g未満です。

平均栄養量	618	25.9	20.0	2.31
-------	-----	------	------	------



食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけでなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践してみましょう。

