

日 よう び	こんだてめい	☆	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくしつ
			たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
1 (金)	☆食物せんい献立：くだもの むぎごはん まるてうどん やさいのごまいため あじつけのり りんご	☆	てんぶら ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ あじつけのり	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ りんご	こめ むぎ うどん じゃがいも	あぶら ごま	569 18.7
4 (月)	☆日本味めぐり：山形県 むぎごはん いもに ほうれんそうとうとうふのごまあえ アーモンドいりこ ラ・フランスゼリー	☆	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	こんにゃく ごぼう しめじ しょうが はくさい ゆず	こめ むぎ さといも さとう ラ・フランスゼリー	あぶら ごま アーモンド	610 21.3
5 (火)	《季節の食べもの「れんこん」を味わおう》 むぎごはん ししゃもフライ れんこんのきんぴら さつまじる わかめにさつとに	☆	とりにく こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ わかめ しらすぼし	にんじん ねぎ	れんこん はくさい こんにゃく だいこん	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま	610 19.6
6 (水)	《ごまの栄養について知ろう》 むぎごはん ごまみそラーメン あつあげのいためもの りんご	☆	ぶたにく とうにゅう こめみそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	もやし きくらげ しょうが しろねぎ りんご	こめ むぎ ちゅうかめん さとう でんぷん	ごま ゴマあぶら	651 23.0
7 (木)	《きれいな教室で食べよう》 ビーンズドック（せわりコッペパン まめのトマトに） はくさいのクリームスープ	☆	ぎゅうにく だいず レンズまめ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	トマトピューレ トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム はくさい しめじ	パン でんぷん	あぶら	590 26.7
8 (金)	☆メッセージ給食：一緒に食べるよさを感じ よう ぶゆやさいのカレー（むぎごはん） アーモンドサラダ みかん	☆	とりにく だいず まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん みずな	たまねぎ カリフラワー りんごピューレ しょうが にんにく はくさい とうもろこし みかん	こめ むぎ さといも こむぎこ さとう	あぶら バター アーモンド	656 21.7
11 (月)	わくわくこんだて	☆	とりにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし かぶ	こめ もちごめ ラビオリ じゃがいも デザート	あぶら	599 21.6
12 (火)	《季節の野菜「白菜」を味わおう》 むぎごはん しろみざかなのレモンソース じゃがじゃこ はくさいのそぼろじる くきわかめのつくだに	☆	めばる とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし くきわかめ	にんじん ねぎ	レモンじる えだまめ しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごま	608 24.1
13 (水)	☆朝食献立：朝食に必要な栄養について知ろ う むぎごはん たまごやき やさしいため ごまいりみそしる たかなのあぶらいため みかん	☆	たまごやき てんぶら あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	こまつな にんじん ねぎ たかなづけ	しめじ もやし たまねぎ だいこん みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	582 21.2
14 (木)	☆世界食べ歩き：イタリア ライむぎパン パンネのクリームソース ゆでブロッコリー ミネストローネ	☆	ベーコン とうにゅう とりにく てぼうまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく セロリ だいこん はくさい	ライむぎパン マカロニ こむぎこ	バター あぶら	624 23.7
15 (金)	☆県産品の日：大根 むぎごはん おでん ほうれんそうとツナのいためもの いりこだいず ヨーグルト	☆	とりにく あつあげ てんぶら うすらたまご まぐろ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	こんにゃく だいこん もやし キャベツ にんにく	こめ むぎ さといも さとう	あぶら ごま	646 27.8
18 (月)	《調理員さんの衛生管理の工夫を知ろう》 そぼろどんぶり（むぎごはん） れんこんとひじきのサラダ こもくじる りんご	☆	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	さやいんげん みずな	しょうが れんこん えだまめ とうもろこし しめじ だいこん りんご	こめ むぎ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	598 19.6
19 (火)	☆食育の日：鉄(高野豆腐)カルシウム(小松 菜)が多く含まれる食品について知ろう げんまいごはん さばのみそホイルやき こまつなのごまいため こうやとうふのみそしる	☆	さばホイルやき こおりとうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	もやし はくさい たまねぎ	こめ もちげんまい さとう じゃがいも	ごま あぶら	583 26.8
20 (水)	☆行事食：冬至 わかめむぎごはん あつあげとだいこんのうまに かぼちゃのてんぶら はくさいのゆずあえ	☆	ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん かぼちゃ みずな	しょうが たまねぎ だいこん えだまめ はくさい ゆずかじゅう	こめ むぎ さとう でんぷん てんぷらこ	あぶら	626 20.3
21 (木)	☆えらぼう給食：好みや組み合わせを考 えて、デザートを選ぼう はいがしょくパン ローストチキン ひよこまめのサラダ ポトフ デザート	☆	とりにく ひよこまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	みずな にんじん	にんにく しょうが はくさい レモンじる たまねぎ キャベツ セロリ みかん	はいがパン はちみつ じゃがいも デザート	あぶら	645 26.3

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。