

指 導 目 標				一年間を振り返ろう												栄 養 三 色				■……黄色の食品 ●……赤色の食品 ▲……緑色の食品		熱や力のもとなる食品 からだをつくるもとになる食品 からだの調子をよくする食品																																						
日曜日	3日（月）				4日（火）				5日（水）				6日（木）				7日（金）				10日（月）				11日（火）				12日（水）				13日（木）				14日（金）				17日（月）				19日（水）				21日（金）											
献立名	○炊き込み五目ずし ○牛乳 ○煮物 ○すまし汁 ○ひなあられ（はし）				○ごはん ○牛乳 ★焼魚 ○くきわかめのピリカラ ○はくさいのみそ汁（はし）				○麦ごはん ○牛乳 ○豆腐のオイスターソース煮 ★もやしのごま酢いため（スプーン）				○パン ○牛乳 ○ハッシュドポーク ○野菜のソテー（スプーン）				○パン ○牛乳 ○菜の花のかきあげ ○スープ（はし）				○ごはん ○牛乳 ○さばのソース煮 ★煮びたし ○豆乳入りかす汁（はし）				○ごはん ○牛乳 ○タッカルビ ○わかめスープ（はし）				○パン ○牛乳 ○わかさぎのかりんあげ ○白玉スープ（はし）				○麦ごはん ○牛乳 ○厚あげの野菜あん（除） ★はりはり煮（はし）				○ミートドッグ（パン） ○牛乳 ○鶏肉のからあげ ★そえ野菜 ○五目スープ（はし）				○赤飯 ○牛乳 ○鶏肉のからあげ ★さんが焼き（魚） ○煮びたし ○ふのみそ汁（はし）				○山菜ごはん ○牛乳 ★さんが焼き（魚） ○煮びたし ○ふのみそ汁（はし）				○減量パン ○牛乳 ○クリームスパゲッティ（除） ★焼き野菜（スプーン）											
	材料および使用量（3・4年生生量）（g）				{ 1・2年生 55 ■ 米 3・4年生 65 ■ 5・6年生 75 ■ 上乾ちりめん 3 ▲ にんじん 7 ▲ きざみかんぴょう（乾） 0.4 ▲ いたけ（干・カット） 0.5 ▲ （冷）むぎ枝豆 5 ▲ うす口しょうゆ 2.7 さとう 3.6 ■ 塩 0.54 水（しいけの戻し汁とも） 9 酢 7.2 水酢+煮汁とも） 米の 1.45倍 豚肉 20 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 サラダ油 0.3 ■ （冷）絹厚あげ 30 ● ミニがんもどき 20 ● （冷）さやいんげん 5 ▲ 土ししょうが 0.1 ▲ 酒 0.5 さとう 1.2 ■ こい口しょうゆ 4 みりん 1 水 0～10 たまねぎ 25 ▲ えのきたけ（カット） 7 ▲ かまぼこ（梅） 10 ● 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120 ひなあられ（13g） 1袋 ■				{ 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 きわら（生妻醤油減50g） 1切 ● （クッキングシート） 平天（スライス） 10 ● （冷）くきわかめ（太） 7 ● にんじん 10 ▲ 赤つきこんにやく 10 ごま油 0.3 さとう 0.64 ■ こい口しょうゆ 1.6 みりん 0.4 水 1 トーバンジャン 0.05 かつおぶし 0.5 はくさい 20 ▲ たまねぎ 20 ▲ にんじん 7 ▲ こまつな 10 ▲ 赤みそ 6.5 ● 白みそ 3.5 ● 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110				{ 1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ 米粒 米の 20% 水 米+麦の 1.45倍 （冷）とうふ 80 ● 豚肉 20 ● にんじん 5 ▲ たまねぎ 40 ▲ 根深ねぎ 3 ▲ にんじん 10 ▲ たけのこ（水煮（短冊）） 10 ▲ 土ししょうが 0.3 ▲ にんにく 0.3 ▲ サラダ油 0.3 ■ こい口しょうゆ 3 オイスターソース 1.6 ■ 塩 0.3 こしょう 0.02 酒 1 水 0～5 かたくり粉 0.5 ■ 鶏ささみ（水煮） 5 ● 緑豆ともやし 40 ▲ にんじん 10 ▲ ごま油 0.2 ■ さとう 0.8 ■ 酢 1.2 こい口しょうゆ 2 ごま油 0.3 ■ 白ごま 1 ■				{ 豚肉 30 ● クッキングワイン 0.5 たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ マッシュルーム 5 ▲ サラダ油 0.3 ■ トマトピューレ 15 ▲ ウスターソース 6 さとう 1 ■ 塩 0.7 こしょう 0.03 上新粉 5 ■ 水 20 ポークパイオン 3 水 55 ベーコン（スライス） 7 ● にんじん 10 ▲ キャベツ 40 ▲ （冷）粒コーン 10 ▲ 塩 0.2 こしょう 0.01				{ （冷）粒コーン 10 ▲ ハム（スライス） 10 ● 上乾ちりめん 2 ● たまねぎ 20 ▲ 菜の花 5 ▲ にんじん 5 ▲ 小麦粉 13 ■ かたくり粉 2 ■ 塩 0.3 水 5～10 （なたね油（あげ油）） 6.7 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ じゃがいも 25 ■ パセリ 0.5 ▲ うす口しょうゆ 2 塩 0.5 こしょう 0.01 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120				{ 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 さば（角切） 60 ● 土ししょうが 1 ▲ ウスターソース 3.8 ■ さとう 3.8 ■ こい口しょうゆ 2.8 酒 2 水 6 はくさい 40 ▲ にんじん 7 ▲ さとう 0.6 ■ こい口しょうゆ 1.5 たまねぎ 20 ▲ にんじん 40 ▲ キャベツ 40 ▲ に 5 ▲ わかめ（干） 0.4 ● （冷）とうふ 15 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 7 ▲ しいたけ（干・カット） 0.5 青ねぎ 5 ▲ 酒 4 豆乳 10 ● うす口しょうゆ 0.8 塩 0.3 赤みそ 3.5 ● 白みそ 2 ● けずりぶし 1 だし昆布 0.5 水 100				{ 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 鶏肉（もも15g） 50 ● ごま油 0.3 ■ にんにく 0.4 ▲ 土ししょうが 0.4 ▲ トマトケチャップ 7 コチジャン 0.7 酒 1.5 みりん 1.5 はちみつ 1.5 ■ 塩 0.3 こしょう 0.01 たまねぎ 20 ▲ にんじん 5 ▲ キャベツ 40 ▲ に 5 ▲ わかめ（干） 0.4 ● （冷）とうふ 15 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 7 ▲ しいたけ（干・カット） 0.5 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水（しいけの戻し汁とも） 110				{ わかさぎ（魚卵含む） 45 ● 酒 1 土ししょうが 0.3 ▲ かたくり粉 5.6 ■ なたね油（あげ油） 4.5 ■ 黒糖 4 ■ さとう 1 ■ りんご酢 2 水 2 こい口しょうゆ 1.2 酒 0.5 たまねぎ 30 ▲ はくさい 20 にんじん 10 ▲ （冷）白玉だんご 25 ■ 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.01 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120				{ 1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ 米粒 米の 20% 水 米+麦の 1.45倍 豚肉 20 ● サラダ油 0.2 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ いたけ（干・カット） 0.5 ▲ チンゲン菜 10 ▲ （冷）絹厚あげ 40 さとう 2 ■ こい口しょうゆ 4 酒 0.5 水（しいけの戻し汁とも） 30 かたくり粉 2 ■ 細切り昆布 1 ● 切干し大根 4 ▲ まぐろ油漬（冷）粒コーン 15 ▲ こい口しょうゆ 2 さとう 1.5 ■ みりん 0.5 酢 2				{ 豚ひき肉 30 ● クッキングワイン 0.5 たまねぎ 40 ▲ にんじん 10 ▲ 土ししょうが 0.1 ▲ にんにく 0.1 ▲ サラダ油 0.3 ■ レンズ豆（乾） 5 ■ 塩 0.3 こしょう 0.02 ウスターソース 3.5 トンカツソース 1 さとう 0.2 ■ 水 0～5 上新粉 2 ■ 水 8 ベーコン（スライス） 7 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ キャベツ 20 ▲ パセリ 0.5 ▲ うす口しょうゆ 3 塩 0.3 こしょう 0.01 ポークパイオン 3 水 120				{ 1・2年生 30 ■ 米 3・4年生 35 ■ 5・6年生 40 ■ も1・2年生 35 ち3・4年生 40 ■ 米 5・6年生 45 ■ 酒 1 塩 1 あずき（乾） 7 ■ 水 米+もち米の 1.2倍 鶏肉（もも15g） 60 ● 塩 0.4 こしょう 0.02 酒 2 かたくり粉 9 ■ なたね油（あげ油） 6 ■ 緑豆ともやし 35 ▲ にんじん 5 ▲ 塩 1.2 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ （冷）粒コーン 10 ▲ たけのこ（水煮（せん切り）） 10 ▲ 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110				{ 1・2年生 48 ■ 米 3・4年生 56 ■ 5年生 64 ■ もち米 米の 25% 豚肉 20 ● ぜんまい（水煮） 5 ふき（水煮） 5 にんじん 7 ▲ うす口しょうゆ 6 酒 0.8 みりん 1 水 5 （水漬汁とも） 米+もち米の 1.35倍 さんが焼き（50g） 1切 ● クッキングシート （緑豆ともやし） 40 ▲ にんじん 7 ▲ さとう 0.6 ■ こい口しょうゆ 1.5 かつおぶし 1 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 7 ▲ おつゆふ 2 ■ 青ねぎ 5 ▲ 赤みそ 6.5 ● 白みそ 3.5 ● 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110				{ スパゲッティ（4mmカット） 25 ■ 塩 水 の 0.5% 豚肉 20 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 15 ほうれんそう 10 ▲ しめじ 10 ▲ サラダ油 0.5 ■ 上新粉 3 ■ ＜牛乳＞ 30 ● 塩 0.9 こしょう 0.03 ポークパイオン 3 水 58 フランクソーセージ 15 ● じゃがいも 25 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 5 ▲ （冷）むぎ枝豆 10 ▲ オリーブ油 0.5 ■ 塩 0.2 こしょう 0.01							
					エネルギー				615kcal				576kcal				569kcal				547kcal				566kcal				691kcal				548kcal				580kcal				645kcal				562kcal				595kcal				596kcal				563kcal			
					たん白質				26.9 g				25.1 g				25.1 g				23.1 g				18.0 g				26.1 g				24.5 g				21.1 g				28.4 g				22.4 g				26.4 g				30.0 g				25.0 g			
					脂質				18.9 g				14.7 g				15.1 g				17.4 g				19.8 g				25.8 g				12.6 g				17.8 g				20.8 g				20.7 g				18.0 g				17.5 g				19.2 g			
食塩相当量				3.2 g				1.9 g				1.4 g				2.9 g				2.7 g				2.0 g				1.8 g				2.4 g				1.5 g				2.9 g				2.7 g				3.0 g				2.1 g								
一人一食当たり 月平均栄養量								エネルギー kcal				たん白質 g				脂質 g				カルシウム mg				鉄 mg				ビタミン A μgRAE B ₁ mg B ₂ mg C mg				食物繊維 g				ナトリウム （食塩相当量） g				※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクション オープンを使って調理します。 ※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することが ありますので、ご了承ください。 ※加工食品の物資配合表が必要な方は、学校にお問い合わせ ください。																				
				1・2年生				534				23.0				17.3				320				2.4				220				0.40				0.48												15				3.9				2.1				
				3・4年生				589				24.8				18.3				330				2.7				236				0.45				0.50												16				4.4				2.3				
5・6年生				641				26.5				19.3				341				3.0				251				0.49				0.51				18				4.9				2.5																