

今月の食育目標：旬について考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
3	月	🥛	菜めしご飯			広島菜 京菜 大根葉		米 麦		735kcal 30.7g 25%	中学なし
			ほっけの塩麩揚げ	ほっけ			しょうが	塩麩 片栗粉 小麦粉	油		
			春雨サラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
			とうがんのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		とうがん えのき				
4	火	🥛	麦ご飯					米 麦		748kcal 33.1g 26%	中学なし
			米ぬかふりかけ	かつお節	焼きのり		まっちゃん	発芽焼き玄米 砂糖 米ぬか でんぷん			
			鶏肉と大豆の炒め物	鶏肉 大豆		にんじん いんげん	しょうが 根菜ねぎ たまねぎ 干しいたけ	片栗粉 砂糖	油 ごま油		
			にら玉スープ	卵	わかめ	にら		片栗粉			
5	水	🥛	ミニマーガリンロール		脱脂粉乳			パン	マーガリン	778kcal 28.7g 20%	中学なし
			じゃが芋のクリーム煮	ベーコン 鶏肉 豆乳		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃが芋	油		
			スパソテー	ウインナー		にんじん 青ピーマン トマト(*加熱済)	たまねぎ	スパゲティ 砂糖	オリーブ油		
			みかんゼリー				みかん果汁(*加熱済)	砂糖 粉あめ			
6	木	🥛	麦ご飯					米 麦		752kcal 25.0g 26%	中学なし
			なす入り麻婆豆腐	豚肉 みそ 豆腐		にんじん	しょうが にんにく 根菜ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ なす	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま		
			豆乳アイス	豆乳				水あめ 砂糖	植物油		
7日から20日まで給食はお休みです。											
21	金	🥛	長崎チャーメン					中華めん		700kcal 28.5g 39%	長岡南小学校 長岡北小学校 なし
			中華あんかけ	豚肉 焼き豚 さつま揚げ なると うすら卵		にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			きゅうりの土佐漬け	かつお節		にんじん	きゅうり		ごま		
			豆乳アイス	豆乳				水あめ 砂糖	植物油		
24	月	🥛	麦ご飯					米 麦		839kcal 31.6g 25%	長岡南小学校 長岡北小学校 なし
			ボークストロガノフ	豚肉		にんじん 青ピーマン トマト(*加熱済)	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム	小麦粉 コンスターチ	油 バター 生クリーム		
			マカロニポロネース	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	パン粉 マカロニ	バター 油		
25	水	🥛	ゆかりご飯				ゆかり粉(*加熱済)	米 麦		728kcal 34.1g 23%	
			鶏のレモン揚げ	鶏肉			レモン果汁(*加熱済)	片栗粉 小麦粉 砂糖	油		
			わかめのおひたし		わかめ	こまつな にんじん	キャベツ		ごま		
			豚汁	豚肉 みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん 根菜ねぎ	さといも	ごま油		
26	水	🥛	コーンピラフ	鶏肉	脱脂粉乳 寒天	グリンピース 赤ピーマン	コーン 玉ねぎ	米 砂糖	油	720kcal 29.8g 27%	
			白身魚のベーコン焼き	さわら ベーコン		パセリ		パン粉	油		
			イタリアンスープ	鶏肉		にんじん トマト(*加熱済)	にんにく セロリ たまねぎ	シエルマカロニ	油		
			むらさき芋チップス					さつま芋 砂糖	油		
27	木	🥛	お茶粉入り角型食パン		脱脂粉乳		お茶粉	パン		728 kcal 28.8g 29%	
			キーマカレーソース	豚肉 豆乳 みそ		トマト(*加熱済) にんじん	にんにく しょうが たまねぎ セロリ マッシュルーム りんご(*加熱済)	はちみつ	油		
			彩りサラダ	ひよこ豆 いんげん豆 ハム	ひじき		えだまめ 青えんどう豆	砂糖	えごま油		
			フルーツ白玉				パイン みかん(全て加熱済)	砂糖 白玉粉			
28	金	🥛	麦ご飯					米 麦		718kcal 25.4g 24%	
			五目チャーハンの具	豚肉 焼き豚 なると		にんじん グリンピース	根菜ねぎ		ラード ごま油		
			揚げぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	砂糖 でんぷん 小麦粉	油 ごま油		
31	月	🥛	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん にら	もやし	ワンタンの皮		722kcal 36.4g 20%	中学3年なし
			わかめご飯		わかめ				米 麦		
			鶏肉のはちみつ焼き	鶏肉			しょうが たまねぎ	砂糖 はちみつ			
			春雨の炒め物	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ 干しいたけ たけのこ	春雨	油 ごま油		
			じゃが芋とたまねぎのみそ汁	みそ	わかめ	たまねぎ	じゃが芋				

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。