



日	献立メモ	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	<b>子どもの日メニュー</b>	中華ちまき ナムル 中華風コーンスープ 宇和ゴールド	○	牛乳,豚こま肉,ほたて貝柱,絹ごし豆腐	油,ごま油,もち米	生姜,干し椎茸,たけのこ,人参,グリーンピース,小松菜,もやし,ねぎ,ホールコーン,クリームコーン,宇和ゴールド	538 kcal 18.3 g 13.8 g 2.2 g
6日	<b>1年生 グリンピース さやおき</b>	ピースごはん かつおの竜田揚げ キャベツとうどの酢みそ和え とろとろすまし汁	○	牛乳,もどりがつお,白味噌,とろろ昆布,だし昆布	米,砂糖,でんぷん,小麦粉,油	グリーンピース,キャベツ,うど,小松菜,人参,かぶ,えのきたけ,ねぎ	541 kcal 24.7 g 14.3 g 1.9 g
9日		春キャベツとツナのスパゲッティ コールスローサラダ ミネストローネ	○	牛乳,ツナフレーク,ベーコン,大豆	スパゲッティ,オリーブ油,ノンエッグマヨネーズ,油,砂糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,春キャベツ,レモン,キャベツ,アスパラガス,人参,ホールコーン,セロリ,ホールトマト,パセリ	488 kcal 22.7 g 15.8 g 2.4 g
10日		麻婆豆腐丼 白身魚のウースタン メロン	○	牛乳,豚挽肉,赤味噌,八丁味噌,押し豆腐,かかれい	米,ごま油,砂糖,でんぷん	生姜,にんにく,ねぎ,人参,たけのこ,玉葱,グリーンピース,チンゲン菜,メロン	586 kcal 24.8 g 15.1 g 2.3 g
11日		ごはん・野沢菜のふりかけ 鶏の照り焼き かぶとキャベツの浅漬け 豚汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,鶏モモ肉,塩昆布,豚こま肉,木綿豆腐,白味噌,赤味噌	米,油,ごま,砂糖,ごま油,里芋,こんにゃく	野沢菜漬,こねぎ,生姜,かぶ,キャベツ,人参,ごぼう,大根,ねぎ	583 kcal 25.5 g 20.5 g 2.0 g
12日		揚げパン 春野菜のポトフ ひじきと豆のサラダ	○	牛乳,きな粉,ベーコン,ウインナーソーセージ,干ひじき,白いんげん豆	コッペパン,砂糖,油,じゃがいも	人参,玉葱,キャベツ,かぶ,セロリ,スナップエンドウ,枝豆,小松菜,ホールコーン	539 kcal 19.7 g 26.2 g 2.1 g
13日		お揚げとじゃこのチャーハン きゅうりのピリ辛漬け ワンタンスープ	○	牛乳,油揚げ,ちりめんじゃこ,豚挽肉,絹ごし豆腐	米,ごま油,油,砂糖,ワンタンの皮	人参,ねぎ,たけのこ,こねぎ,きゅうり,玉葱,もやし,きくらげ,レタス	540 kcal 20.8 g 16.9 g 2.1 g
16日		ねぎ塩豚丼 大根と水菜のちりめん和え ワカメスープ	○	牛乳,豚こま肉,ちりめんじゃこ,生わかめ,木綿豆腐	米,米粒麦,油,砂糖,でんぷん,ごま油,白ごま	玉葱,もやし,ねぎ,あさつき,にんにく,生姜,大根,人参,水菜,小松菜,えのきたけ	570 kcal 25.0 g 19.3 g 2.2 g
17日		アロス・コン・ポーヨ(鶏の炊き込みごはん) 大麦と野菜のスープ グレープフルーツゼリー	○	牛乳,鶏こま肉,ベーコン,アガー	米,米粒麦,オリーブ油,バター,大麦,砂糖	にんにく,玉葱,ピーマン,パプリカ(黄),パプリカ(赤),マッシュルーム,グリーンピース,人参,かぶ,大根,白菜,グレープフルーツジュース	505 kcal 16.2 g 13.3 g 1.9 g
18日		味噌タンメン ポテトチーズ春巻き 小玉すいか	○	牛乳,豚こま肉,木綿豆腐,赤味噌,白味噌,八丁味噌,だし昆布,ピザチーズ	蒸し中華めん,油,じゃがいも,バター,春巻きの皮,小麦粉	にんにく,生姜,キャベツ,人参,もやし,玉葱,きくらげ,ニラ,ねぎ,キムチ,ホールコーン,小玉すいか	555 kcal 21.3 g 21.2 g 2.9 g
19日	<b>食育の日献立 まごわやさしい</b>	ごはん 鱈の塩焼 野菜のレモンしょうゆ和え 呉汁	○	牛乳,まあじ,大豆,豆乳,赤味噌,白味噌,いりこ	米,砂糖	キャベツ,人参,ぶなしめじ,小松菜,レモン,大根,白菜,かぼちゃ,ねぎ	525 kcal 27.0 g 12.1 g 2.1 g
20日	<b>運動会 応援メニュー</b>	勝つかレー ごぼうチップ入り海藻サラダ サイダーボンチ	○	牛乳,鶏こま肉,豚ひれ肉,海藻ミックス	米,油,じゃがいも,小麦粉,バター,生パン粉,パン粉,ごま油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,人参,梅肉,かぶ,なめこ,ほうれんそう,ねぎ	777 kcal 25.7 g 24.6 g 2.8 g
24日		キムタクごはん ホキの油淋ソースかけ 青菜とコーンのスープ	○	牛乳,豚ばら肉,ホキ,絹ごし豆腐	米,米粒麦,油,ごま油,でんぷん,小麦粉,砂糖	にんにく,キムチ,玉葱,人参,たくあん漬,ねぎ,生姜,こねぎ,チンゲン菜,ホールコーン	573 kcal 24.9 g 20.2 g 2.6 g
25日	<b>姉妹都市 木島平村のお米</b>	木島平村のごはん ごぼう入り豆腐つくね 野菜の梅おかか和え みぞ汁	○	牛乳,鶏挽肉,鶏こま肉,絞豆腐,おかか,油揚げ,赤味噌,白味噌,だし昆布	米,砂糖	ごぼう,玉葱,生姜,キャベツ,小松菜,人参,梅肉,かぶ,なめこ,ほうれんそう,ねぎ	555 kcal 26.5 g 17.7 g 2.1 g
26日	<b>世界の料理 スペイン料理</b>	パエリア スパニッシュオムレツ まめこスープ	○	牛乳,あさり,むきえび,いか,卵,生クリーム,ロースハム,ベーコン,ひよこめ,大豆	米,おおむぎ,オリーブ油,油,じゃがいも	にんにく,人参,玉葱,赤ピーマン,パプリカ(黄),パプリカ(赤),マッシュルーム,トマト,パセリ,セロリ,かぼちゃ,ぶなしめじ	593 kcal 27.8 g 22.1 g 2.6 g
27日		回鍋肉丼 パンサンスー 中華スープ	○	牛乳,豚こま肉,白味噌,ロースハム,豚ばら肉	米,おおむぎ,ごま油,砂糖,春雨,でんぷん	にんにく,生姜,キャベツ,人参,たけのこ,ピーマン,玉葱,ねぎ,きゅうり,もやし,白菜,きくらげ,ニラ,えのきたけ	605 kcal 22.4 g 17.5 g 2.3 g
30日		冷やしきつねうどん 五目さびら カステラ	○	牛乳,油揚げ,いりこ,だし昆布,生わかめ,焼き竹輪,卵	うどん,砂糖,油,さつまいも,こんにゃく,グラニュー糖,三温糖,油,はちみつ,強力粉,小麦粉	ねぎ,生姜,もやし,水菜,ごぼう,人参,いんげん	583 kcal 21.3 g 21.7 g 3.1 g
31日		ミルクパン 新じゃがコロッケ チキンサラダ ブルーベリーヨーグルト	○	牛乳,おから,豚挽肉,鶏ささ身,ヨーグルト	ミルクパン,じゃがいも,小麦粉,生パン粉,パン粉,白すりごま,砂糖,油	人参,玉葱,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,ねぎ,生姜,ブルーベリー	618 kcal 26.6 g 23.0 g 1.7 g