

「クラスで考えた目標を達成しよう」

| にち日 | こんだてめい 献立名 | 牛乳 | はし | スプーン | あか 赤 ち 血や肉になる | き 黄 ねつ ちから もと 熱や力の元になる | みどり 緑 からだ ちようし ととの 体の調子を整える | ちようみりよう 調味料 | エネルギー たんぱくしつ しつ 食塩相当量 |
|-----------------|---------------|----|----|--------------|------------------|---------------------------|----------------------------------|--|--------------------------------|
| 3 げつ (月) | ごはん | | | | | こめ | | | 839 kcal |
| | いわしのかば焼き風 | | | | いわし | かたくりこ,あぶら,さとう | しょうが | さけ,しょうゆ,みりん | 35.4 g |
| | 大豆入り肉みそ炒め | ○ | ○ | | だいち,ぶたひきにく,みそ | こめあぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ | ほしいたけ,たまねぎ,ねぎ,しょうが | さけ,しょうゆ | 24.6 g |
| | 小松菜と里芋のおすまし | | | | うすあげ | さといも,かたくりこ | こまつな,にんじん,えのきたけ | しょうゆ,しお,だしこんぶ,けずりぶし | 2.8 g |
| 4 か (火) | ごはん | | | | | こめ | | | 718 kcal |
| | 韓国風やきとり | ○ | ○ | | とりにく | はちみつ,さとう,ごまあぶら,しろごま | にんにく,ねぎ | しょうゆ,さけ,コチジャン | 29.9 g |
| | 大根のすだちづけ | | | | | さとう | だいこん,にんじん,きゅうり,すだちかじゅう | すしお | 22.8 g |
| | わかめスープ | | | | ぶたにく,わかめ | ごまあぶら | たまねぎ,はくさい,にんじん,ほしいたけ,にら | しお,こしょう,しょうゆ,ちゅうかだし,とりがらスープ | 2.1 g |
| 5 すい (水) | たきこみごはん | | | | とりにく,うすあげ | こめ,つきこんにやく,さとう | にんじん,ごぼう,ほしいたけ | しお,しょうゆ,しょうゆ,さけ,みりん,けずりぶし,だしこんぶ | 723 kcal |
| | 厚揚げの和風あんかけ | ○ | ○ | | あつあげ | かたくりこ | えのきたけ,にんじん,みつば,ゆずかじゅう | しょうゆ,けずりぶし,だしこんぶ | 33.2 g |
| | 白菜汁 | | | | ぶたにく,とうふ | かたくりこ | はくさい,しょうが | しお,しょうゆ,さけ,みりん,だしこんぶ,けずりぶし | 21.8 g |
| 6 もく (木) | ごはん | | | | | こめ | | | 752 kcal |
| | すき焼き風煮 | ○ | ○ | | ぎゅうにく,やきどうふ | こめあぶら,いとこんにやく,さとう | はくさい,たまねぎ,にんじん,しろねぎ | さけ,しょうゆ,けずりぶし,だしこんぶ | 33.5 g |
| | しめじのごま酢あえ | | | | | しろごま,しろごま,さとう | しめじ,にんじん,チンゲンサイ | しょうゆ,すしお | 22.6 g |
| | いくのしえん味付けのり | | | | あじつけのり | | | | 2.0 g |
| 7 きん (金) | コッペパン(小) | | | | | コッペパン | | | 702 kcal |
| | ソースやきそば | ○ | ○ | | ぶたにく | やきそばめん,こめあぶら | キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン | とんかつソース,ウスターソース,しょうゆ,さけ,しょうゆ | 33.9 g |
| | 野菜ととり肉のスープ | | | | とりにく | じゃがいも,オリーブあぶら | たまねぎ,こまつな,にんにく,しょうが | しお,コンソメ,しょうゆ,とりがらスープ,水 | 21.9 g |
| | ミニ洋なしゼリー | | | | | ようなしゼリー | | | 3.6 g |
| 10 げつ (月) | ごはん | | | | | こめ | | | 746 kcal |
| | さばのつけ焼き | ○ | ○ | | さば | さとう | しょうが | さけ,みりん,しょうゆ | 37.2 g |
| | ほうれん草のごまあえ | | | | | しろごま | ほうれん草,もやし,にんじん | しお,みりん,しょうゆ,けずりぶし,だしこんぶ | 23.0 g |
| かす汁 | | | | ぶたにく,うすあげ,みそ | つきこんにやく,さといも | だいこん,にんじん,ねぎ | さけかす,だしこんぶ,けずりぶし | 2.3 g | |
| 12 すい (水) | ごはん | | | | | こめ | | | 730 kcal |
| | ホイコーロー | ○ | ○ | | ぶたにく,あかみそ | ごまあぶら,さとう | ピーマン,パプリカ(き),たまねぎ,キャベツ,にんにく,しょうが | テンメンジャン,オイスターソース,しょうゆ,トウバンジャン,しお | 30.5 g |
| | 焼きじゃが | | | | あおのり | じゃがいも,こめあぶら,ごまあぶら | | しお | 21.9 g |
| | 中華スープ | | | | カットベーコン | ごまあぶら | たまねぎ,はくさい,にんじん,ほしいたけ,にら | しお,こしょう,しょうゆ,ちゅうかだし,とりがらスープ | 2.4 g |
| 13 もく (木) | ハニーバンズ | | | | | ハニーバンズ | | | 731 kcal |
| | ハートのハンバーグ | | | | | ハートのハンバーグ | | とんかつソース | 22.4 g |
| | キャベツソテー | ○ | ○ | | ツナ | オリーブあぶら | キャベツ,にんじん | しお,こしょう,カレーコ | 31.4 g |
| | さつまいものクリームスープ | | | | とりにく,とうにゅう | さつまいも,こめあぶら | たまねぎ,白いんげんペースト,さつまいもペースト,とうもろこし | しろワインシチューフレーク(アレルギーフリー),コンソメ,とりがらスープ,しお,こしょう | 2.9 g |
| | ハートのプリン | | | | | ハートのチョコプリン | | | |
| 14 きん (金) | ごはん | | | | | こめ | | | 790 kcal |
| | 関東煮 | ○ | ○ | | とりにく,ちくわ,がんもどき | じゃがいも,こんにやく,さとう | だいこん,にんじん | さけ,しょうゆ,しょうゆ,だし,しょうゆ,みりん,けずりぶし,だしこんぶ | 33.3 g |
| | れんこんサラダ | | | | ローズハムタンザク | さとう,エッグケアマヨネーズ | れんこん,キャベツ,きゅうり,にんじん | しお,こしょう,りんご酢,しょうゆ | 23.1 g |
| | ほんのり抹茶のこんぶりかけ | | | | | たまごをつかっていないマヨネーズです。 | | こんぶ,ふりかけ | 2.8 g |

*表示している栄養価(エネルギー・たんぱくしつ・しつ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。小学部1~3年はその約7割の量、小学部4~6年は約8割の量となっています。

| にち 日 | こんだてめい 献立名 <small>こうとうぶ ねん せい こうあん 高等部2年生考案メニュー</small> | 牛 乳 | は し | ス プ ー ン | あか 赤 <small>ち 血や肉になる</small> | き 黄 <small>ねつ ちから もと 熱や力の元になる</small> | みどり 緑 <small>からだ ちようう ととの 体の調子を整える</small> | ちようみりよう 調味料 | エネルギー たんぱくしつ しつ <small>食塩相当量</small> |
|-----------------|---|--------|--------|------------------|--|---|---|---|---|
| 17 げつ (月) | ごはん | | | | | こめ |  | | 788 kcal |
| | ★ほうれん草と卵の和風 チャーハン | | | | ★たまご、やきぶた  | さとう、こめあぶら、しろごま | たまねぎ、ほうれんそう、しょうが | しお、だししょうゆ | 31.8 g |
| | 野菜とあげの煮びたし | | | | うすあげ |  | はくさい、もやし、しめじ、こまつな、にんじん | しょうゆ、みりん、けずりぶし、だしこんぶ | 28.8 g |
| | 豆乳プリン | | | | | | | とうにゅうプリン | 2.1 g |
| 18 か (火) | ごはん | | | | | こめ |  | | 806 kcal |
| | チャプチェ | | | | ぎゅうにく | はるさめ、こめあぶら、さとう、ごまあぶら | しょうが、にら、にんじん、たけのこ、たまねぎ | さけ、しょうゆ、しお、コチジャン | 33.2 g |
| | キムチスープ | | | | ぶたにく、とうふ | じゃがいも | はくさい、キムチ、ほししいたけ、たまねぎ、あおねぎ  | しょうゆ、さけ、ちゅうかだし、とりがらスープ | 24.2 g |
| | みかん | | | | | | みかん | | 1.9 g |
| 19 すい (水) | ごはん | | | | | こめ | | | 721 kcal |
| | 白身魚のマヨネーズ焼き | | | | ホキ | エッグケアマヨネーズ たまごをつかっていないマヨネーズです。 | にんにく | しお、こしょう | 33.1 g |
| | 切り干し大根の炒め煮 | | | | うすあげ、けずりぶし | こめあぶら、さとう | きりぼしだいこん、にんじん、さんどまめ | みりん、しょうゆ、だしこんぶ | 21.7 g |
| | けの汁 | | | | だいち、こうやとうふ、みそ | つきこんにやく | だいこん、にんじん、ごぼう、あおねぎ | だしこんぶ、けずりぶし | 3.0 g |
| 20 もく (木) | ごはん | | | | | こめ | | | 862 kcal |
| | ぶたじゃが | | | | ぶたにく、あつあげ | じゃがいも、いとこんにやく、こめあぶら、さとう | たまねぎ、にんじん、さんどまめ | さけ、みりん、しょうゆ、しょうゆ、けずりぶし、だしこんぶ | 35.7 g |
| | ちくわのいそべ揚げ | | | | ちくわ、あおのり | じゅうしんこ、あぶら | | しお | 23.0 g |
| | ミニすりおろしりんごゼリー | | | | | すりおろしりんごゼリー | | | 3.2 g |
| 21 きん (金) | アップルパン | | | | | アップルパン | | | 730 kcal |
| | とり肉の甘酒やき | | | | とりにく | | しょうが | あまざけ、しょうゆ | 34.9 g |
| | ひよこ豆のサラダ | | | | ひよこまめ | さとう、オリーブあぶら | キャベツ、きゅうり、にんじん | りんごす、しお、こしょう、しょうゆ、しょうゆ | 27.6 g |
| | かぶと白菜のスープ | | | | ぶたにく | かたくりこ、ごまあぶら | かぶ、にんじん、はくさい | とりがらスープ、ちゅうかだし、しお、こしょう、しょうゆ | 3.1 g |
| 25 か (火) | ひじきのまぜごはん | | | | | こめ | | | 729 kcal |
| | | | | | ぶたひきにく、ひじき | つきこんにやく、さとう、しろごま、こめあぶら | にんじん | しょうゆ、しょうゆ、さけ | 27.6 g |
| | さつまいものレモン煮 | | | | | さつまいも、さとう | レモンかじゅう | しょうゆ、しょうゆ、みりん | 19.0 g |
| | とうふのとろみ汁 | | | | ぶたにく、うすあげ、とうふ | かたくりこ | だいこん、にんじん、しめじ、えのき、たけ、こまつな | さけ、みりん、しょうゆ、しお、だしこんぶ、けずりぶし | 2.2 g |
| 26 すい (水) | チキンカレーライス | | | | とりにく、ばいせんこんぶ | こめ、こめあぶら、じゃがいも | たまねぎ、ソテードオニオン、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、ブルーベリー、トマトかん | かれーこ、あかワイン、カレールウ(アレルゲンフリー)、しょうゆ、ウスターソース、からスープ、しお、こしょう | 726 kcal |
| | 花野菜サラダ | | | | | とうもろこし、さとう、エッグケアマヨネーズ たまごをつかっていないマヨネーズです。 | ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ  | りんごす、しお、からし  | 26.6 g |
| 27 もく (木) | ごはん | | | | | こめ | | | 771 kcal |
| | 八宝菜 | | | | ぶたにく | こめあぶら、ごまあぶら、かたくりこ | にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、ほししいたけ、にんにく、しょうが | しょうゆ、しょうゆ、しお、こしょう、ちゅうかだし | 32.0 g |
| | 揚げ春巻き | | | | | なたねあぶら、はるまき |  | | 24.7 g |
| | いくのしえん味付けのり | | | | あじつけのり | | | | 2.2 g |
| 28 きん (金) | ごはん | | | | | こめ | | | 748 kcal |
| | とり肉のケチャップ焼き | | | | とりにく | さとう | | しろワイン、こしょう、トマトケチャップ、しょうゆ、かれーこ | 33.6 g |
| | キャベツのひじきドレッシング | | | | ひじき | さとう、オリーブあぶら、とうもろこし | キャベツ、きゅうり | しお、りんごす、しょうゆ | 22.3 g |
| | じゃがいもとみず菜のみそ汁 | | | | うすあげ、わかめ、みそ | じゃがいも | たまねぎ、にんじん、みずな | だしこんぶ、けずりぶし | 2.8 g |

* 材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

「★」は除去食対応献立です。



2月頃から旬のたべもの
だいこん、はくさい、こまつな、ほうれんそう、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、みずな、ほんかん など