



日	曜日	こ ん だ て	お も な 材 料			エネルギー	ひとこと
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	たん白質g	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	塩分 g	
2	月	シーフードピラフ レバーと大豆のマリアナソース ポテトとブロッコリーのセサミサラダ かぶのスープ	牛乳 ベーコン エビ イカ ツナ ふたレバー 大豆	米 麦 油 バター でん粉 さとう じゃが芋 ごま	玉ねぎ マッシュルーム パセリ しょうが にんじん ブロッコリー ホールコーン キャベツ かぶ 小松菜	586 25.1 2.4	シーフードピラフ エビ・イカ・ツナをつか て、ピラフをつくりま す。
3	火	《5年生汁物献立・ひなまつり献立》 ちらし寿司 ししゃものから揚げ ★貝だくさん栄養すまし汁 カラフル白玉	牛乳 たまご 油揚げ きざみのり ししゃも ふた肉 豆ふ	米 さとう 油 ごま でん粉 白玉粉	れんこん かんぴょう にんじん しいたけ さやえんどう しょうが にんにく 大根 白菜 しめじ ねぎ 小松菜 パイナップル みかん缶 いちご	640 24.4 2.4	3がつ3かはひなまつり です。こどものすこやか なせいちようと、けんこ うをねがうきょうじて す。
4	水	野菜たっぷりタンメン 揚げぎょうざ ごまドレッシングサラダ バナナ	牛乳 ふた肉 わかめ ハム ちりめんじゃこ	蒸し中華めん ごま油 油 ごま ぎょうざの皮 でん粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし いら しいたけ しめじ 小松菜 きゅうり バナナ	599 23.5 2.0	やさいたっぷりタンメン とりがらと、とんこつで だしをとり、しおとしよ うゆであじつけしたスー プがとくちょうです。
5	木	《6年生献立》 ★小松菜ごはん とり肉の照り焼き ひじきと大豆の煮物 けんちん汁 いちご	牛乳 油揚げ とり肉 大豆 ちくわ ひじき 豆ふ	米 麦 油 さとう ごま 板こんにやく 里芋	小松菜 しょうが にんじん れんこん ごぼう 大根 もやし ねぎ いちご	569 24.4 2.4	やさいがたっぷりはいつ たスープに、めんをつけ ながらたべます。
6	金	《二之江ベーカリー》 手作りツナマヨコーンパン 豚肉といんげん豆のスープ煮 スパゲッティソテー	牛乳 豆乳 ツナ ふた肉 白いんげん豆 ベーコン	小麦粉 さとう 油 卵無マヨネーズ じゃが芋 スパゲッティ バター オリーブ油	ホールコーン 玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ バジル にんにく 小松菜	640 24.6 2.1	てづくりツナマヨコーン パン ツナ・マヨネーズ・コー ン・たまねぎなどをつか ったパンです。
9	月	《郷土料理：静岡県》 さくらごはん 静岡おでん ほうれん草の和え物	牛乳 ふた肉 生揚げ はんぺん ちくわ さつま揚げ 昆布 青のり 煮干し粉 ちりめんじゃこ	米 麦 じゃが芋 板こんにやく 黒さとう さとう すりごま ねりごま	にんじん 大根 しめじ キャベツ ほうれん草 もやし	572 25.8 2.2	さくらごはん しょうゆであじをつけた ごはんです。 しずおかおでん
10	火	ドライカレー ツナと大根のサラダ キャベツと卵のスープ	牛乳 大豆 とり肉 ダイスチーズ ツナ ベーコン たまご	米 麦 油 さとう じゃが芋 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご グリーンピース 大根 ホールコーン きゅうり 小松菜 キャベツ パセリ	613 25.9 2.5	くろはんぺんをつかい、 にほしのこなやあおのり をかけてたべます。
11	水	ごはん ごまと小松菜のふりかけ とり肉と豆腐のつくね揚げ 荳わかめと切り干し大根の和え物 根菜のみそ汁 いちご	牛乳 おかか とり肉 大豆 豆ふ たまご 荳わかめ ハム 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 ごま パン粉 油 さとう でん粉 さつま芋	小松菜 しょうが 玉ねぎ いら にんじん 切り干し大根 きゅうり キャベツ もやし しいたけ ごぼう 大根 白菜 えのき ねぎ いちご	620 26.4 2.0	とりにくととうふのつく ねあげ とりにく・とうふ・いら などをこねて、まるめ、 あぶらであげます。
12	木	《セレクト給食》 きな粉揚げパン/ココア揚げパン 中華五目スープ 中華野菜炒め はるか	牛乳 きな粉 ふた肉 豆ふ	コッパン 油 さとう パン粉 でん粉 じゃが芋 ごま油 はるさめ ごま	玉ねぎ しょうが にんじん たけのこ しいたけ 白菜 ねぎ 小松菜 キャベツ はるか	597 23.4 2.2	3がっきのセレクトきゅ うしょくは、あげパンの あじをえらびます。 きなこと、ココアの2し ゆるいです。
13	金	《6年生お別れバイキング給食》 ごはん サバのごまだれ焼き 菜の花の和え物 のっぺい汁 清見オレンジ	牛乳 サバ ハム おかか ふた肉 生揚げ	米 麦 さとう すりごま ねりごま でん粉 油 板こんにやく 里芋	しょうが 菜ばな 小松菜 にんじん キャベツ ホールコーン ごぼう 大根 白菜 えのき ねぎ 清見オレンジ	576 26.8 2.2	なのはなのあえもの はるがしゅんの、なのは なをつかったあえもので す。
16	月	豆腐とえびのうま煮 中華サラダ いちご杏仁	牛乳 ふた肉 えび 豆ふ ハム 粉寒天 豆乳	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 はるさめ ごま	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 小松菜 キャベツ もやし きゅうり いちご	585 24.3 1.8	いちごあんじん とうにゅうをかんてんで かためて、きりわけ、い ちごとシロップといっし よにたべます。
17	火	《5年生汁物献立》 ごはん たまご焼き れんこんのきんぴら ★じゃが芋と豚肉のみそ汁	牛乳 ひじき ふた肉 豆ふ たまご さつま揚げ わかめ みそ	米 麦 油 さとう ごま油 つきこんにやく ごま じゃが芋	にんじん 玉ねぎ 小松菜 れんこん ごぼう さやいんげん	577 25.1 2.2	れんこんのきんぴら れんこん・ごぼう・つき こんにやく・さつまあげ をつかったきんぴらで す。
18	水	ピザトースト 魚介のチャウダー 野菜ソテー いちご	牛乳 ベーコン ピザチーズ タコ あさり イカ 牛乳 豆乳 生クリーム ツナ	食パン バター 油 じゃが芋 シェルマカロニ 小麦粉 ごま油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん かぶ ブロッコリー しめじ ホールコーン 小松菜 キャベツ いちご	583 26.7 2.6	ぎょかいのチャウダー タコ・あさり・イカや、 やさいをにこんだチャウ ダーです。

