











こんげつのしょくいくもくひょう : しょくじのマナーについてかんがえよう

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			
1	金		むぎごはん					米	麦	670kcal 31.8g 27%	南小 北小なし 節分 メニュー	
			ぶりのてりやき	ぶり			しょうが					
			ごもくきんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	れんこん	砂糖	ごま油			
			いわしのつみれじる	みそ いわし団子		にんじん	ごぼう 大根 根深ねぎ 白菜					
			ミックスぶくまめ	大豆 えんどう豆			寒梅粉	砂糖 小麦粉 片栗粉 黒糖	油			
4	月		さくらごはん	サクラサク				米	麦	653kcal 22.4g 32%	私立入試 応援 メニュー	
			チキンカツ	鶏肉 卵	きちんと勝つ			小麦粉 パン粉	油			
			チンゲンさいとコーンのソテー			チンゲン菜	キャベツ コーン		油			
			やさいスープ	ウインナー	winner(勝利)	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜		油			
5	火		むぎごはん					米	麦	636kcal 27.8g 22%	中学なし	
			おやこに	鶏肉 かまぼこ 卵		三つ葉 にんじん	しいたけ たけのこ 玉ねぎ	砂糖				
			だいこんとあぶらあげのみそしる	油揚げ みそ		小松菜	大根					
6	水		バナナ						バナナ	756kcal 27.1g 29%	中学なし	
			こくとうロールパン					パン 黒糖				
			マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ	マッシュルーム 玉ねぎ	マカロニ 小麦粉	油 バター 生クリーム			
			ポテトスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油			
7	木		フルーツポンチ				みかん パイン りんご (※全て加熱済)	砂糖 白玉団子		703kcal 36.3g 24%	北小6年生 リクエスト メニュー	
			むぎごはん					米	麦			
			てりやきハンバーグ	豚肉 豆乳			玉ねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉	油			
			わかめのレモンあえ		わかめ	ほうれん草	キャベツ レモン果汁					
8	金		みそスープ	豚肉 みそ			にんにく しょうが たけのこ きくらげ もやし 根深ねぎ		油	671kcal 24.2g 25%		
			プリン	卵	脱脂粉乳			水あめ 練乳 砂糖				
			むぎごはん					米	麦			
			マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐			しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
11	月		じゃがいものきんぴら			にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも 砂糖	ごま油	696kcal 27.0g 28%		
			みかん				みかん					
			けんこきねんのひ									
			むぎごはん					米	麦			
12	火		いわしのかばやき	いわし			しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖	油	675kcal 27.4g 25%	パースデー 給食	
			シルバーサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨	マヨネーズ			
			こくしょうじる	油揚げ みそ 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ	里芋	ごま油			
			とりにくのピリからやき	鶏肉 みそ			にんにく		ごま油			
13	水		やさいのナムル	ハム		にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ		ごま	618kcal 30.5g 30%	幼稚園なし	
			トックスープ	豚肉		ほうれん草	しょうが 大根 えのき	トック	油 ごま油			
			ガトーショコラ	豆乳			ココアパウダー	砂糖 米粉	油			
			こくとうロールパン					パン 黒糖				
14	木		タンドリーチキン	鶏肉			玉ねぎ にんにく しょうが		油	618kcal 30.5g 30%	幼稚園なし	
			ビーンズサラダ	ツナ ミックスビーンズ		にんじん	れんこん 枝豆 レモン果汁	砂糖				
			コーンポタージュ		牛乳		玉ねぎ コーン缶	米 砂糖	バター			
			こくとうロールパン					パン 黒糖				

こんだてひょうは、うらめんにつづきます。



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人1日-(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		
15	金		むぎごはん					米 麦		686kcal 27.3g 22%	
			さばのみそに	さば みそ			しょうが	砂糖			
			こんにゃくのおかか	かつお節		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	砂糖	油		
			しらたまごのすまし	鶏肉		ほうれん草	しめじ 大根	もち			
18	月		むぎごはん					米 麦		679kcal 26.4g 30%	
			じゃーじゃんどうふ	豚肉 生揚げ みそ		にんじん	しょうが たけのこ キャベツ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			しゅうまい	豚肉 鶏肉 たらすり身 大豆粉			玉ねぎ	片栗粉 砂糖 小麦粉			
			はるさめスープ	ベーコン		チンゲン菜	玉ねぎ 白菜	春雨			
19	火		むぎごはん					米 麦		652kcal 25.4g 25%	
			チキンカレー	鶏肉		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油 カレールウ		
			ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油		
			オレンジ				オレンジ				
20	水		しょくパン					パン		618kcal 26.0g 34%	幼稚園なし
			いちごジャム				いちご(※加熱済)	砂糖			
			しろみざかなのこうみフライ	ホキ		パセリ		小麦粉 パン粉	油		
			コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ		
きのこのとうにゅうスープ	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ コーン マッシュルーム しいたけ	米粉	油					
21	木		むぎごはん					米 麦		616kcal 27.7g 30%	北小なし
			やきにく	豚肉 みそ		赤パプリカ	にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			チーズロール		チーズ			ワントンの皮 小麦粉	油		
			たまごとコーンのスープ	卵		チンゲン菜	玉ねぎ コーン缶	片栗粉			
22	金		わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		681kcal 26.1g 22%	富士山の日 メニュー
			ふじさんコロケ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 水あめ 片栗粉 パン粉 小麦粉	油		
			とりにくとだいこんのもの	鶏肉		にんじん	こんにゃく 大根 たけのこ 枝豆	砂糖	油		
			キャベツとおふのみそ	おふ みそ			キャベツ えのき 根深ねぎ				
ふじさんゼリー					粉あめ グラニュー糖						
25	月		さくらごはん					米 麦		654kcal 24.4g 28%	
			とりにくのからあげ	鶏肉			にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉	油		
			キャベツのごますあえ			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
			たまねぎとえのきのみそ	みそ			玉ねぎ えのき 根深ねぎ				
オレンジ				オレンジ							
26	火		むぎごはん					米 麦		590kcal 27.1g 24%	
			さわらのゆうあんやき	さわら			ゆず(※加熱済)	砂糖 片栗粉			
			はるさめのいためもの	豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ	春雨 砂糖	ごま油 油		
			かきたまじる	豆腐 卵			玉ねぎ 根深ねぎ	片栗粉			
27	水		むぎごはん					米 麦		579kcal 24.6g 25%	
			たけのこバーグ	豚肉			エリンギ たけのこ しょうが 葉ねぎ	片栗粉 砂糖			
			ばいにくあえ	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり 梅ペースト				
			はくさいとわかめのみそ	みそ	わかめ		白菜 えのき 根深ねぎ				
28	木		げんまいパン					パン 玄米チップ		609kcal 26.6g 29%	南小なし
			ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			かいそうサラダ		わかめ 海藻ミックス	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油		
			みかん				みかん				

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
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。

担当: 栄養教諭 高木由美子