



日	こ  ん  だ  て  名	牛乳	おもな材料とその働き			一 口  メ  モ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂 質
			カルシウム	食塩相当量				
1 金	ごもくごはん あつやきたまご こうはくはんべんのすましじる	○	たまご とうふ とりく あぶらあげ はんぺん かつおぶし のり ぎゅうにゅう	こめ さくらもち	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ ほうれんそう たけのこ キャベツ	3月3日はひなまつりです。「桃の節句」ともいわれ、子どもたちの健やかな成長を願う行事です。	590kcal	23.2g 16.7g 457mg 3.0g
4 月	げんまいいりごはん マーボー豆腐 やきピーマン	○	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい あぶら さとう ピーマン でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ もやし ピーマン	ピーマンは、米粉から作られたため、紀元前220年ごろの中国が発祥と言われています。どんな味付けにも合うめんです。	586kcal	22.4g 17.0g 445mg 2.1g
5 火	キラリもちむぎいりごはん ゆでたまご ポークカレー	○	たまご ぶたにく ベーコン スキムミルク にぼし ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ あぶら じゃがいも カレールー パター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん いんげん コーン	毎月給食に登場するかみかみ煮干しは、千葉県九十九里町でとれたいわしを使っています。よくかんで食べましょう。	655kcal	28.2g 22.6g 348mg 2.1g
6 水	メロンパン オムレツデミグラスソース サーモンとブロッコリーのこめごしチュー	○	オムレツ ぎゅうにゅう スキムミルク さけ ジョア	パン デミソース パター しほなまめ いんげんまめ ひよこまめ こめこ じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり	メロンパンは、日本発祥の菓子パンでフランスの焼き菓子ガレットをもとに作られたようです。マスクメロンの模様似ているので、メロンパンという名前がついたといわれています。	636kcal	27.0g 18.9g 507mg 2.3g
7 木	ごはん(ゆきまい) とりからあげ しおこうじじる	○	とりにく ちくわ ぶたにく なまあげ おしゃべりみそ ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぶん あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ちぢみこまつな しいたけ たけのこ ピーマン あかピーマン	☆地産地消デー☆ 今日の給食は、市内産の食材を多く使った献立です。米は、市内産の有機米(粒すけ)を使用します。	641kcal	29.7g 21.2g 369mg 2.4g
8 金	ちゅうかめん やきぎょうざ やさいちちゃんぽんスープ	○	ぎょうざ ぶたにく なると たまご ハム ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ラーゆ はるさめ ごま ドレッシング	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ きくらげ キャベツ ちぢみこまつな ねぎ きゅうり	給食で人気の麺メニューです。温かいうちに食べられるよう、すばやく準備しましょう。	611kcal	29.6g 19.8g 339mg 3.5g
11 月	ごはん さけりやき とうにゅうみそしる	○	さけ みそ えいようだし みそ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう おしゃべりみそ とうふ ジョア	こめ ごまあぶら さとう ごま さといも	しょうが ねぎ にんじん ちぢみこまつな だいこん しめじ えのきたけ はくさい こんにゃく	今日のような和食の献立は、「日本型食生活」の一例です。ごはんを中心に、季節の魚や野菜、大豆加工品、海藻などですんでとりましょう。	582kcal	29.7g 13.9g 732mg 2.1g
12 火	ごはん いかレモンソース キムチスープ	○	いか ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	レモン たまねぎ きくらげ キムチ はくさい あかピーマン ちぢみこまつな にんにく にんじん コーン もやし キャベツ	よくかんで食べましょう	605kcal	28.4g 18.9g 326mg 2.2g
13 水	ミルクロールパン タンドリーチキン ジュリエンスープ	○	とりにく ヨーグルト ベーコン ぶたにく あおのり あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら ちゅうかめん	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ もやし ピーマン	パンに、ソース焼きそばをはさんで、「焼きそばパン」を作って食べましょう!	613kcal	31.6g 21.8g 302mg 3.4g
14 木	ごはん ぶたにくしょうがやき なめこのみそしる	○	ぶたにく とうふ みそ わかめ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま ミルク	しょうが ねぎ にんじん だいこん なめこ きゅうり もやし あかピーマン うめ		614kcal	28.6g 20.1g 327mg 2.2g
15 金	くろまいいりごはん エビフライ かきたまじる	○	エビフライ なると たまご こうや豆腐 あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ くろまい あぶら でんぶん さとう ごま ケーキ	にんじん たまねぎ はくさい いら しいたけ だいこん	16日に小学校で卒業式が行われます。給食でもお祝いを。	683kcal	27.2g 21.8g 425mg 2.3g
18 月	ごはん なっとう ほうとうふうじる	○	えいようだし あぶらあげ みそ おしゃべりみそ ぶたにく なまあげ なっとう ぎゅうにゅう	こめ ほうとう あぶら じゃがいも さとう	にんじん しいたけ はくさい かぼちゃ ちぢみこまつな たまねぎ こんにゃく いんげん	正しく配らせてきていますか? 和食の配膳では、ごはんは左、汁物は右に置きます。	612kcal	24.7g 16.9g 383mg 2.0g
19 火	キラリもちむぎいりごはん ひとくちやきいも② カレーぶたどんのぐ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ さとう さつまいも こむぎこ	しょうが たまねぎ しめじ えのきたけ こんにゃく グリーンピース きよみオレンジ	♪毎月19日は「食育の日」♪	657kcal	24.9g 18.3g 311mg 1.4g
21 木	ごはん ままかりみそマヨネーズフライ ちゃんこじる	○	ままかりみそマヨネーズフライ とりにく あぶらあげ とりにく ひじき とうふ たいず なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	にんじん だいこん はくさい えのきたけ ちぢみこまつな れんこん こんにゃく	「三角食べ」を知っていますか?ご飯、汁物、おかずと三角形をかくように少しずつ食べると、味わい豊かに食べることができます。	616kcal	23.3g 22.9g 380mg 2.1g
22 金	スパゲッティ のりしおフライドポテト ミートソース	○	あおのり ぶたにく だいず スキムミルク チーズ ハム ジョア	スパゲッティ じゃがいも あぶら オリーブ油 ハヤシルウ さとう ごま デミソース パター ドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト アスパラ キャベツ コーン	今年度、最後の給食です。今年も色々な食品やメニューが登場しましたね。皆さんは一年間を振り返って食べられる量や食品は増えましたか?	620kcal	25.9g 16.9g 759mg 1.9g

\*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。  
 \*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。  
 \*米は、市内産を使用します。  
 \*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

エネルギー	650kcal
たんぱく質	21~32g
脂 質	14~21g
カルシウム	350mg
食塩相当量	2.0g

エネルギー	621kcal
たんぱく質	26.9g
脂 質	19.1g
カルシウム	427mg
食塩相当量	2.3g

