



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食 品 名						栄 養 価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		小1	小3	小5
				たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんばくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い			
3 (月)		コッペ パン	鶏肉と豆のハニーマスタートからめ 大根サラダ クリームスープ	コッペパン 米粉 砂糖 ジャガイモ	油 ごま油 ホワイトルウ	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 わかめ 脱脂粉乳 生クリーム		生姜 大根 きゅうり 玉ねぎ	579 23.7 40.1	654 26.5 39.1	773 30.3 36.7
4 (火)		ごはん	豚肉の塩こうじ炒め そえ野菜 こま豆乳鍋	ごはん 米粉 こんにゃく	油 ごま	豚肉 つみれ うす揚げ 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ キャベツ 白菜 しめじ	499 24.2 35.9	590 27.2 32.6	679 30.0 30.1
5 (水)		ごはん	いわしの土佐煮 納豆和え 卵とじ	ごはん こんにゃく 砂糖		いわしの土佐煮 納豆 鶏肉 木綿豆腐 卵	牛乳	小松菜 人参	たくあん 玉ねぎ	501 28.0 30.2	618 33.5 27.4	705 36.1 25.1
6 (木)		ごはん	たけのこハヤシ 白菜サラダ ヨーグルト	ごはん ジャガイモ 砂糖	油 ハヤシルウ	ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご 白菜 きゅうり	515 16.1 30.9	601 17.9 28.0	687 19.5 25.8
7 (金)		ごはん	わかさぎのフリッター はるさめサラダ 大根のみそ煮込み	ごはん 春雨 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	豚肉 厚揚げ	牛乳 わかさぎフリッター	人参	キャベツ もやし 大根	509 20.9 36.6	598 23.3 33.4	694 25.7 30.9
10 (月)		揚げパン	焼きそば オムレツ コーンサラダ ポケットチーズ	コッペパン 中華めん 砂糖	油	豚肉 オムレツ きなこ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	生姜 キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	522 23.0 35.9	557 24.5 35.7	621 26.6 33.9
11 (火)		ごはん	えびカツ いり大豆和え じゃがいもと鶏肉のうま煮	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	えびカツ 大豆 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	もやし 大根	494 23.7 27.7	578 25.8 25.1	662 27.8 23.1
12 (水)		ごはん	豚肉のキムチ炒め ごぼういも たまごともすくのスープ	ごはん 砂糖 じゃがいも 米粉	油	豚肉 豆腐 卵	牛乳 もすく	チンゲンサイ	キャベツ キムチ 玉ねぎ	487 23.3 34.4	578 26.0 31.0	669 28.7 28.7
13 (木)		ごはん	ふくらぎの照り焼き 香味和え 白玉汁	ごはん 砂糖 白玉団子	ごま油 ごま	ふくらぎの照り焼き うす揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし ねぎ 生姜 白菜	503 23.0 31.7	595 26.5 29.9	689 28.7 26.5
14 (金)		ごはん	いかのかりん揚げ きざみ和え 塩肉じゃが 味付け小魚	ごはん 米粉 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油	いか 豚肉	牛乳 味付け小魚	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	549 28.7 29.3	645 31.9 26.4	740 34.6 25.7
17 (月)		ごはん	千草焼き ブロッコリーのごまだれ 韓国風すきやき 清見オレンジ	ごはん 砂糖 こんにゃく	ごま 油 ごま油	千草焼き 豚肉 焼き豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ 清見オレンジ	519 24.6 34.0	620 27.9 30.9	706 30.1 28.7
18 (火)	 <div style="text-align: center;">卒業式</div>											
19 (水)		ごはん	さばの銀紙焼き ひじきの炒め煮 五目汁	ごはん こんにゃく 砂糖	油	さばの銀紙焼き 大豆 高野豆腐	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ 大根 えのきたけ	492 24.9 31.6	572 26.6 27.8	649 28.4 25.4
20 (木)	<div style="text-align: center;">春 分 の 日</div> 											
21 (金)		ごはん	鶏肉のから揚げ おひたし にゅうめん	ごはん 米粉 そうめん	油	鶏肉 うす揚げ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 干しいたけ ねぎ	488 23.4 32.8	617 31.2 29.6	700 33.2 27.4
24 (月)	 <div style="text-align: center;">修了式</div>											