

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
2	月	ごはん	○	とりと根菜のつくね こまつなと小もちのスープ 焼きプリンタルト	牛乳 ベーコン とうふ とりと根菜のつくね	たまねぎ にんじん こまつな えのきだけ	米 さとう でんぷん もち タルト	741	22.3	23.7
3	火	麦ごはん	○	具だくさん牛丼 ひじきのすだち酢あえ ひなあられ	牛乳 牛肉 かまぼこ ひじき ちりめん	しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きゅうり キャベツ すだち果汁	米 押し麦 さとう 白ごま ひなあられ	644	24.5	17.4
4	水	ごはん	○	さわらのあますあんかけ れんこんのきんぴら	牛乳 さわら ふた肉 大豆 さつまあげ	たまねぎ にんじん ピーマン れんこん こんにゃく さやいんげん	米 さとう でんぷん 白ごま ごま油	659	30.1	18.3
5	木	食パン	○	セルフカツサンド (ロースカツ・ポイルキャベツ・ソース) ミネストローネ	牛乳 ふた肉 ベーコン	キャベツ トマト たまねぎ にんじん レタス パセリ	パン 油 マカロニ ジャがいも	646	23.9	23.4
6	金	うめちり ごはん	○	あつやき卵 切り干し大根のいため煮	牛乳 ちりめん 卵 とり肉 さつまあげ がんもどき	梅 切り干しだいこん にんじん さやいんげん	米 さとう	609	24.9	18.5
9	月	ごはん	○	さんまおろし煮 ゆかりあえ ふしめん汁	牛乳 さんま 油あげ ちくわ	だいこん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ ねぎ しそ	米 ふしめん	602	24.0	16.2
10	火	玄米ごはん	○	ビーフカレー ごぼうサラダ	牛乳 牛肉 ひじき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう えだまめ きゅうり	米 玄米 じゃがいも カレールー さとう ドレッシング	672	21.0	21.7
11	水	ごはん	○	とり肉とこんにゃくのみそ煮 ピーナッツあえ	牛乳 とり肉 さつまあげ あつあげ みそ 卵	しょうが にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん キャベツ こまつな もやし	米 さとう ピーナッツ	630	24.7	19.7
12	木	こがたパン	○	ほうれん草オムレツ コーンポタージュ ミニトマト おいしいケーキ	牛乳 卵 とり肉	ほうれん草 コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ ミニトマト	パン ジャがいも ケーキ	680	23.5	29.4
13	金	ごはん	○	マーボーとうふ ハンサンデー	牛乳 ふた肉 とうふ みそ ハム 卵	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ キャベツ グリンピース きゅうり もやし	米 さとう でんぷん はるさめ ごま油	621	25.2	18.1
16	月	ごはん	○	かぼちゃサンドフライ えびとほうれん草のスープ オレンジ	牛乳 ふた肉 えび とうふ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれん草 きくらげ オレンジ	米 油 はるさめ でんぷん	626	20.7	18.6
17	火	ごはん	○	肉じゃが すのもの おかかふりかけ	牛乳 牛肉 さつまあげ ちりめん わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん きゅうり キャベツ	米 ジャがいも さとう 白ごま	621	23.6	15.2
18	水	ごはん	○	和風ハンバーグ 野菜いため	牛乳 ハンバーグ ふた肉 いか	たまねぎ しめじ えのきだけ しょうが にんじん ヤングコーン キャベツ たけのこ さやいんげん	米 さとう でんぷん	637	28.1	19.1
19	木	ごはん	○	いわしのかば焼き風 じゃがいもとわかめのみそ汁 ハニーピーナッツ	牛乳 いわし わかめ みそ	たまねぎ にんじん しめじ はくさい	米 でんぷん 油 さとう ジャがいも ハニーピーナッツ	681	27.1	21.8
23	月	ごはん	○	ポークしゅうまい ツナあえ ニラたまスープ	牛乳 ポークしゅうまい ツナ わかめ ベーコン とうふ 卵	キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 たまねぎ にんじん にら たけのこ	米 さとう でんぷん	622	25.2	20.3

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

平均	646	24.6	20.1
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。

はる やす  
**春休み**  
しよく いく  
**食育で**

ホップ  
ステップ  
**ジャンプ!**



**は** しの持ち方や  
使い方を  
マスター  
しよう!

**る** ールにしよう。  
ひと口かむのは  
30回!

**が** っこうで  
学んだ食べ方を  
実践しよう!

**き** そく正しい  
生活を送ろう。  
ポイントは朝昼夕  
食の3食をしっかりと  
食べること!

**た** のしく健康に  
過ごして、  
みんな元気に  
新しい学年に  
進もう!

**元** げん  
**気** き  
**キ** き  
**ター!!**