



日曜	こんだて	ぎゅうにゅう	赤の食品 血や肉のもとになるもの	黄の食品 熱や力のもとになるもの	緑の食品 からだの調子をととのえるもの	その他	栄養価	
							I礼拝-たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3月	むぎごはん かつおのなんばんづけ かぶづけ はちはいじる	○	ぎゅうにゅう かつお なまあげ こんぶ かつおぶし あごぶし	こめ むぎ あぶら きびぎとう ごまあぶら じゃがいも つきこんにやく かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが かぶ かぶのは キャベツ ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ	しょうゆ さけ みりん す いちみつとうがらし しお	658 kcal 28.4 g 21.1 g 1.0 g	
4火	ソフトフランスパン ★ぶたにくとだいずのトマトに カミカミごぼうサラダ	○	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ★あさり だいず まぐろみずに	こむぎこ さとう シートンガ じゃがいも 卵-ブゆ Iyggア-マネズ 白すりごま 白ごま	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト ごぼう きゅうり もやし	しお ソース ケチャップ あかりイイ ツツメ こしょう りんごす しょうゆ	635 kcal 29.4 g 26.9 g 2.4 g	
5水	むぎごはん ゆでぶたのしせんソース きりぼしだいこんのごまふうみあえ ちゅうかスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ とうふ なた	しおこうじ 白ごま はるさめ ラーゆ	ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん たけのこ きくらげ	しょうゆ テマツグヤ す くるこしょう しお こしょう スープ ストック こんぶだし	660 kcal 28.9 g 22.5 g 2.3 g	
6木	ごはん なっとう にんじんのしりしり わかめととうふのみそしる	○	ぎゅうにゅう なっとう まぐろみずに わかめ とうふ みそ かつおぶし	こめ あぶら しおこうじ じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	634 kcal 29.0 g 20.3 g 1.3 g	
7金	グリーンピースごはん なまあげのもの こまつなのおひたし	○	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく かつおぶし	こめ じゃがいも つきこんにやく きびぎとう 白ごま ごまあぶら	グリーンピース しょうが たまねぎ にんじん たけのこ こまつな キャベツ コーン	しょうゆ しお さけ みりん	624 kcal 27.1 g 18.9 g 1.6 g	
10月	ビーンズカレーライス (はつがげんまいごはん) アスパラサラダ	○	ぶたひきにく だいず だいずミート ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい じゃがいも あぶら ごまあぶら きびぎとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト アスパラガス もやし きゅうり	しょうゆ す カレー ケチャップ ソース あかりイイ	676 kcal 25.6 g 20.7 g 2.8 g	
11火	しょうゆラーメン シューマイ キャベツのキムチづけ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう ポークシューマイ	ちゅうかめん あぶら きびぎとう ごまあぶら	しいたけ もやし にんじん たまねぎ たら ねぎ きくらげ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	トリガラ トツ しょうゆ しお こしょう さけ す トウモロコシ オスターソース しょうゆ	638 kcal 27.1 g 21.4 g 1.5 g	
12水	ごはん けんさんカジキカツ ならともやしのあえもの なめこじる	○	ぎゅうにゅう カジキカツ ボンレスハム とうふ みそ いわしにぼし	こめ あぶら きびぎとう ごまあぶら	レモン もやし きくらげ たら ねぎ なめこ ほうれんそう	のうこうソース ウスターソース みりん ケチャップ しょうゆ	669 kcal 27.2 g 21.4 g 2.7 g	
13木	ごはん ★ももジャム ごますいとん スナップえんどうのサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ロースハム	こむぎこ ★ももジャム あぶら かたくりこ 白すりごま 白ごま ごまあぶら オリーブゆ しおこうじ きびぎとう	たら にんじん もやし しいたけ スナップえんどう キャベツ	トウモロコシ こんぶだし さけ りんごす くるこしょう	631 kcal 27.2 g 19.2 g 2.1 g	
14金	ごはん ハ-コとじゃがいものものにもの やさしいごますあえ まめみそ	○	ぎゅうにゅう シヨルターベーコン なまあげ スモークチキン だいず みそ	こめ じゃがいも あぶら つきこんにやく きびぎとう 白ごま 白すりごま 白ねりごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん きくらげ ほうれんそう もやし きゅうり	しょうゆ みりん さけ しお す からし	650 kcal 25.0 g 23.5 g 1.6 g	
17月	◇ ◆ ◇ おべんとうの日 ◇ ◆ ◇							
18火	ライむぎしよくハン スライスチーズ トマトウンスープ やさしいサラダ	○	スライスチーズ ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく ボンレスハム	こむぎこ ライむぎこ かたくりこ じゃがいも オリーブゆ きびぎとう	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは パセリ セロリ にんにく トマト キャベツ きピーマン	しお こしょう スープ ストック りんごす つぶマスタード	664 kcal 29.9 g 24.3 g 2.0 g	
19水	ごはん ツナじゃが ひじきてづくりふりかけ キャベツのゆかりづけ	○	ぎゅうにゅう まぐろみずに なまあげ かつおぶし ひじき	こめ じゃがいも きびぎとう つきこんにやく かたくりこ しろごま しおこうじ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが さやえんどう キャベツ かぶ かぶのは ゆかり	しょうゆ みりん さけ	634 kcal 25.7 g 20.3 g 1.4 g	
20木	むぎごはん タツカンジョン わかめのナムル もやしのスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく わかめ なた とうふ みそ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら きびぎとう ごまあぶら 白ごま 白すりごま	にんにく キャベツ もやし ほししいたけ ねぎ しょうが	しょうゆ みりん さけ す オスター くるこしょう トウモロコシ こんぶだし こしょう	632 kcal 26.9 g 20.9 g 2.6 g	
21金	ごはん さけのマスタードやき ごもくにまめ あおなのみそしる	○	ぎゅうにゅう さけ だいず とりにく あぶらあげ こんぶ とうふ みそ いわしにぼし	こめ むぎ はちみつ あぶら つきこんにやく きびぎとう じゃがいも	にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな だいこん	しろワイン つぶマスタード しょうゆ さけ みりん	660 kcal 29.7 g 21.4 g 2.3 g	
24月	タコライス (むぎごはん タコスミート ゆでやさしい) もずくスープ	○	ぶたひきにく だいずミート カットチーズ ぎゅうにゅう もずく とうふ	こめ むぎ あぶら きびぎとう ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ ピーマン にんにく トマト キャベツ にんじん こねぎ もやし きくらげ	ケチャップ ソース あかりイイ トウモロコシ しお こしょう しょうゆ こんぶだし トウモロコシ	652 kcal 29.3 g 22.0 g 1.3 g	
25火	きつねうどん みそあんばら さくらんぼ	○	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし あごぶし こんぶ ぎゅうにゅう みそ	ソフトめん きびぎとう つきこんにやく じゃがいも あぶら	こまつな たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ さくらんぼ	しょうゆ さけ みりん	694 kcal 27.5 g 23.9 g 1.5 g	
26水	ごはん あじフライ ほうれんそうとチーズのあえもの えのきのみそしる	○	ぎゅうにゅう あじフライ カットチーズ あぶらあげ いわしにぼし みそ	こめ あぶら きびぎとう じゃがいも	キャベツ ほうれんそう コーン えのきたけ ねぎ	しょうゆ す	664 kcal 27.0 g 23.5 g 2.4 g	
27木	むぎごはん にくパオズ ジャジャンとうふ ちゅうかサラダ	○	ぎゅうにゅう にくパオズ ぶたにく なまあげ みそ ボンレスハム	こめ むぎ あぶら ごまあぶら きびぎとう かたくりこ はるさめ 白すりごま	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ きくらげ もやし	しょうゆ テマツグヤ さけ トウモロコシ す	668 kcal 29.0 g 21.6 g 1.7 g	
28金	◇ ◆ ◇ おべんとうの日 ◇ ◆ ◇							

月間栄養価	I礼拝-	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
月平均値	650kcal	17.1%(27.8g)	29.9%(21.6g)	370mg	103mg	3.0mg	3.2mg	209μg	0.71mg	0.59mg	27mg	6.8mg	1.9g
文科省基準値	650kcal	全体の13~20%	全体の20~30%	350mg	50mg	2.8mg	2.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5mg	2.0g未満

※ 材料等の都合で献立が変わることがあります。ご了承下さい。
 ※ 病原性大腸菌O-157等予防のため、ミニトマト以外の生野菜の使用は控えさせていただきます。くだもの、ミニトマトは流水で3回以上洗浄しています。
 ※ 栄養価は、3・4年生の分量で計算しています。
 ※ 米は郡山産の「あさか舞」を使用しています。下線は福島県産の食材です。