



日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう			食塩相当量	野菜の量
		黄(き) ねつ ちから 熱や力のもとになる	あか(あか) からだ 体をつくる	緑(みどり) からだ ちようし ととの 体の調子を整える	(グラム) 目標量 小(上): 2.0g未満 中(下): 2.5g未満	(グラム) 目標量 小(上): 100 中(下): 120
2月	ごはん 牛乳 じゃがいもとなまあげのそぼろに はくさいのごまずあえ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま	牛乳 とりにく なまあげ わかめ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん はくさい	1.0	116
					1.3	157
3火	ちらしずし 牛乳 キャベツのごまあえ もずくとながいものすましじる ★ひな祭り献立	こめ さとう ごま ねりごま ながいも	牛乳 あぶらあげ ちくわ こんぶ とりにく もずく とうふ	にんじん れんこん みつば ほししいたけ キャベツ コーン こまつな たまねぎ ねぎ	3.2	97
					3.9	134
4水	キムチチャーハン 牛乳 わかめスープ キャロットケーキ ★卒業お祝い献立	こめ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら こむぎこ さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく しらすぼし わかめ スキムミルク きなこ	ねぎ たまねぎ はくさいキムチ にんにく にんじん えのきたけ レモン	1.7	77
					2.3	104
5木	ツイストパン 牛乳 ひよこまめのトマトに だいこんとツナのサラダ	コッペパン オリーブあぶら (さとう バター) じゃがいも ごま べにばなあぶら さとう	牛乳 ひよこまめ とりにく ウインナー ツナ	にんじん たまねぎ トマト缶 だいこん ほうれんそう コーン	2.3	123
					3.3	166
6金	ごはん 牛乳 さわらのたつたあげ わけぎのぬた ごもくじる ★郷土料理の日(東部地域)	こめ さとう でんぷん なたねあぶら ねりごま ごまあぶら	牛乳 さわら ちくわ しろみそ とりにく あぶらあげ	わけぎ ほうれんそう キャベツ だいこん たまねぎ にんじん いとこんにやく ねぎ	1.6	85
					2.1	115
9月	ごはん 牛乳 ジャージャンとうふ はるさめとやさいのあえもの	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま	牛乳 なまあげ ぶたにく あかみそ ちくわ	にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ こまつな しょうが にんにく もやし	1.4	120
					1.9	162
10火	ミニパインパン 牛乳 ひろしまなづけのスパゲティ コーンサラダ	パン スパゲティ オリーブあぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく ツナ	(パイン) にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ひろしまなづけ にんにく キャベツ こまつな コーン	2.1	120
					2.7	161
11水	ごもくごはん 牛乳 はるキャベツのおかかあえ 3がつのみそ汁 ★今月のみそ汁	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	牛乳 とりにく あぶらあげ しらすぼし かつおぶし とうふ みそ	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ えだまめ たまねぎ だいこん ねぎ なのはな	2.9	109
					3.7	147
12木	セルフツナサンド [1食用マヨネーズ] 牛乳 だいたいとじゃがいものスープ	パン べにばなあぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	牛乳 ツナ だいたい ぶたにく	キャベツ にんじん コーン たまねぎ チンゲンサイ	2.1	80
					2.8	108
13金	ごはん 牛乳 しろみざかなのすぶたふう とうふのちゅうかスープ	こめ でんぷん なたねあぶら ごまあぶら さとう	牛乳 ホキ とりにく とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん えのきたけ もやし チンゲンサイ	2.0	115
					2.5	155
16月	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに だいこんのあまずづけ うらかみそぼろ ★郷土料理の日(長崎県)	こめ でんぷん なたねあぶら さとう こめあぶら ごま	牛乳 とりにく こんぶ さつまあげ ぶたにく	レモン だいこん にんじん もやし ごぼう こんにやく	1.6	87
					2.1	117
17火	おやこどんぶり 牛乳 だいこんとしらすのすのもの たまごじしんしょく 卵除き食	こめ さとう ごま	牛乳 とりにく たまご わかめ しらすぼし	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん こまつな	1.7	130
					2.2	176
18水	ごはん 牛乳 さばのしおやき はるキャベツとなのはなのおひたし さつまじる ★食育の日和食の基本献立	こめ ごま さとう さつまいも	牛乳 さば かつおぶし とりにく みそ	キャベツ にんじん なのはな もやし こんにやく ごぼう ねぎ	2.0	71
					2.4	96
19木	はいがパン 牛乳 マカロニのチーズクリームに ひじきとだいこんのマリネ	コッペパン (さとう バター こむぎはいが) じゃがいも マカロニ こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト チーズ スキムミルク ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん さやいんげん コーン だいこん	2.6	97
					3.2	131
23月	ハヤシライス 牛乳 はるキャベツとツナのサラダ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう こめこ べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ツナ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく キャベツ えだまめ	1.4	125
					1.8	169
24火	ミニこくとうパン 牛乳 しょうゆラーメン [1食用中華麺] ハリハリサラダ ★かむかむ献立	コッペパン (くろざとう) ちゅうかめん さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく こんぶ しらすぼし	にんじん たまねぎ もやし にんにく ねぎ きりぼしだいこん キャベツ こまつな コーン	2.9	118
					3.8	159

* () は、パン、ごはんに入っている材料、[] は1食用小袋のものです。
 * 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。
 * 食塩相当量と野菜の量を掲載していますので、食生活の参考にしてください。
 * 都合により、献立や食材を変更することがありますのでご了承ください。
 * アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。
 * 24日(火) 1食用中華麺は、同じ製造ラインで卵を使った麺、日本そばを製造しています。

