



| こんげつ 今月のもくひょう: 楽しく食べる工夫をしよう |                             |   |   |                         |   |                          |   |   |   |
|-----------------------------|-----------------------------|---|---|-------------------------|---|--------------------------|---|---|---|
| 日曜                          | こんだてめい                      | ざいりょう   |   |                         |   |                          |   | 栄養価<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質(g) | 備考  |
|                             |                             | 黄(き)  |   | 赤(あか)                   |   | 緑(みどり)                   |   |   |   |
|                             |                             | 熱(あつ)や力(ちから)になる                               |   | 血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる     |   | 体(からだ)の調子(ちようじ)を整(ととの)える |   |   |   |
|                             |                             | 炭水化物  | 脂質  | たんぱく質                   | 無機質   | ビタミン                     |   |   |   |
| 1木                          | こめこパン<br>ぎゅうにゅう<br>りんごヨーグルト | とりにくのねぎソースかけ<br>さつまいもサラダ<br>こまつなとたまごのスープ      | こめこパン<br>さとう<br>でんぷん                        | ごまあぶら<br>マネーズ           | とりにく たまご                                    | ぎゅうにゅう<br>りんご            | しょうが<br>ねぎ<br>たまねぎ<br>レモン<br>ほししいたけ<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>たけのこ<br>こまつな         | 619<br>28.6<br>23.6                             |   |
| 2金                          | わかめごはん<br>ぎゅうにゅう            | いわしのカリカリフライ<br>ほうれんそうとしめじのひたし<br>おにょける        | ごはん<br>こんにやく<br>さといも                        | ごまあぶら<br>ごまあぶら          | いわしのカリカリフライ<br>ぶたにく<br>だいにす<br>みそ           | ぎゅうにゅう<br>わかめ            | もやし<br>しめじ<br>だいこん<br>れんこん<br>ねぎ<br>ほうれんそう<br>にんじん                            | 594<br>24.8<br>18.7                             | 節分献立<br><給食なし><br>朝日丘5・6年                     |
| 5月                          | ごはん<br>ぎゅうにゅう               | にんじんシューマイ<br>キャベツのしょうがじょうゆあえ<br>ぶたにくとあつあげのうまに | ごはん<br>こんにやく<br>さとう                         |                         | あつあげぶたにく<br>みそ<br>じゃこ<br>えだまめ<br>けんき<br>ポール | ぎゅうにゅう                   | もやし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>しょうが<br>だいこん<br>にんじん<br>シューマイ<br>ほししいたけ<br>にんじん        | 617<br>23.7<br>18.1                             | <給食なし><br>比美乃江・宮田・上庄                          |
| 6火                          | ごはん<br>ぎゅうにゅう               | スパイシーチキン<br>こまつなのアーモンドあえ<br>ワンタンスープ           | ごはん<br>さとう<br>ワンタン                          | アーモンド                   | とりにく<br>ぶたにく                                | ぎゅうにゅう                   | しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br>はくさい<br>ほししいたけ<br>たけのこ<br>こまつな<br>にんじん<br>チンゲンサイ      | 527<br>25.4<br>13.8                             | 海峰小6年リクエスト献立<br>(豆乳プリンタルト)                    |
| 7水                          | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう             | たまごのベーコンまき<br>かいそうサラダ<br>ポークカレー               | むぎごはん<br>さとう<br>じゃがいも                       | ごまあぶら<br>ぎゅうし           | たまごのベーコンまき<br>ぶたにく                          | ぎゅうにゅう<br>かいそう           | コーン<br>しょうが<br>りんご<br>もやし<br>にんにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>グリーンピース<br>ブロッコリー<br>トマト | 686<br>23.7<br>24.5                             | 上庄小6年リクエスト献立<br>(ガトーショコラ)<br><給食なし>比美乃江6年・窪5年 |
| 8木                          | コッパン<br>ぎゅうにゅう              | コーンコロケ<br>スパゲティソテー<br>ミネストローネ                 | コッパン<br>スパゲティ<br>じゃがいも                      | ごまあぶら                   | ウインナー<br>ベーコン                               | ぎゅうにゅう                   | コーンコロケ<br>たまねぎ<br>にんにく<br>セロリ<br>ピーマン<br>トマト<br>にんじん<br>パセリ                   | 635<br>21.1<br>23.6                             | 窪小6年リクエスト献立<br>(豆乳プリンタルト)                     |
| 9金                          | ごはん<br>ぎゅうにゅう               | わふうハンバーグ<br>きゅうりのかふうづけ<br>なめこじる               | ごはん<br>さんおんとう<br>さとう                        | ごまあぶら<br>ごま             | ハンバーグ<br>とうふ<br>みそ                          | ぎゅうにゅう                   | だいこん<br>きゅうり<br>キャベツ<br>にんじん<br>なめこ<br>ねぎ                                     | 592<br>25.2<br>19.6                             | 宮田小6年リクエスト献立<br>(ガトーショコラ)                     |
| 12月                         | <b>振替休日</b>                 |   |   |                         |   |                          |   |   |   |
| 13火                         | にんじんごはん<br>ぎゅうにゅう           | げんきコロケ<br>こまつなのきりほしあえ<br>あつあげのみそじる            | ごはん<br>じゃがいも<br>げんきコロケ                      | ごまあぶら<br>ごま             | とりにく<br>あつあげ<br>みそ                          | ぎゅうにゅう                   | しょうが<br>キャベツ<br>ねぎ<br>きりほし<br>だいこん<br>だいこん<br>えのきたけ<br>にんじん<br>こまつな           | 591<br>22.3<br>18.8                             | ひみの日献立  |
| 14水                         | ごはん<br>ぎゅうにゅう               | ぶたにくのピリからいため<br>キャベツとコーンのひたし<br>たまごスープ        | ごはん<br>さとう<br>でんぷん                          | ごまあぶら                   | ぶたにく<br>とりにく<br>とうふ<br>たまご                  | ぎゅうにゅう                   | しょうが<br>にんにく<br>れんこん<br>コーン<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>ほししいたけ<br>にんじん<br>ねぎ   | 586<br>27.9<br>19.0                             | 比美乃江小6年リクエスト献立(豆乳プリンタルト)                      |
| 15木                         | コッパン<br>ぎゅうにゅう<br>チーズ       | あかうおのてりマヨやき<br>ブロッコリーサラダ<br>こめこシチュー           | コッパン<br>さとう<br>むぎいも<br>こめこ                  | ごまあぶら<br>とうにゅうクリーム      | あかうおのてりマヨやき<br>とうにゅう                        | ぎゅうにゅう<br>チーズ            | もやし<br>はくさい<br>しめじ<br>たまねぎ<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>パセリ                           | 569<br>27.6<br>20.7                             |   |
| 16金                         | ごはん<br>ぎゅうにゅう               | とりにくのからあげ<br>ごまずあえ<br>とうふチゲスープ                | ごはん<br>さとう<br>でんぷん                          | ごまあぶら<br>ごまあぶら<br>ごま    | とりにく<br>ウインナー<br>とうふ<br>みそ                  | ぎゅうにゅう                   | にんにく<br>キャベツ<br>もやし<br>はくさい<br>だいこん<br>えのきたけ<br>はくさいキムチ<br>にんじん               | 613<br>27.9<br>19.7                             | 北部中3年リクエスト献立<br>(ガトーショコラ)                     |
| 19月                         | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ふりかけ       | がんものふくめに<br>かわりこんぶづけ<br>とりごぼうじる               | ごはん<br>さとう<br>ふりかけ                          | ごま                      | がんもどき<br>とりにく<br>あぶらあげ                      | ぎゅうにゅう<br>こんぶ            | キャベツ<br>だいこんづけ<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>ほししいたけ<br>ねぎ<br>ブロッコリー<br>にんじん               | 590<br>26.0<br>18.7                             |   |
| 20火                         | ごはん<br>ぎゅうにゅう               | さけのバターじょうゆやき<br>ほうれんそうのなつとうあえ<br>ピリからにくじゃが    | ごはん<br>こんにやく<br>じゃがいも<br>さとう<br>でんぷん        | とうにゅうバター<br>ごまあぶら       | さけ<br>なつとう<br>ぶたにく                          | ぎゅうにゅう                   | もやし<br>にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>しめじ<br>えだまめ<br>ほうれんそう<br>にんじん                  | 610<br>31.1<br>18.0                             | 朝日丘小6年リクエスト献立<br>(ガトーショコラ)                    |
| 21水                         | ごはん<br>ぎゅうにゅう               | ぶたにくのしょうがいため<br>キャベツとわかめのあまずあえ<br>ごまキムチみそ汁    | ごはん<br>こんにやく<br>さとう<br>でんぷん<br>さといも         | ごまあぶら<br>ごま             | ぶたにく<br>とうふ<br>とりにく<br>みそ<br>あかみそ           | ぎゅうにゅう<br>わかめ            | しょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>だいこん<br>にんじん<br>はくさいキムチ<br>ねぎ                 | 611<br>28.3<br>20.3                             | 十二町小6年リクエスト献立<br>(豆乳プリンタルト)                   |
| 22木                         | コッパン<br>ぎゅうにゅう              | とりにくねぎなんばん<br>はるさめのあえもの<br>とうにゅうコーンスープ        | コッパン<br>さとう<br>でんぷん<br>はるさめ<br>じゃがいも<br>こめこ | ごまあぶら<br>ごまあぶら          | とりにく<br>とうにゅう<br>ベーコン                       | ぎゅうにゅう                   | きゅうり<br>もやし<br>たまねぎ<br>コーン<br>マッシュルーム<br>にんじん<br>ねぎ                           | 616<br>27.9<br>23.1                             | 西の杜9年リクエスト献立<br>(ガトーショコラ)                     |
| 23金                         | <b>天皇誕生日</b>                |   |   |                         |   |                          |   |   |   |
| 26月                         | ごはん<br>ぎゅうにゅう               | さばのぎんがみやき<br>きんぴらごぼう<br>けんちんじる                | ごはん<br>さといも<br>こんにやく<br>さんおんとう              | ごまあぶら<br>ごま<br>ごまあぶら    | さばのぎんがみやき<br>ぶたにく<br>あつあげ                   | ぎゅうにゅう                   | ごぼう<br>えだまめ<br>だいこん<br>ほししいたけ<br>ねぎ<br>にんじん                                   | 610<br>27.0<br>19.1                             |   |
| 27火                         | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう             | ほしのコロケ<br>フルーツヨーグルトあえ<br>ハヤシルウ                | むぎごはん<br>ほしのコロケ<br>じゃがいも                    | ごまあぶら<br>ぎゅうし           | ぶたにく  | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト          | パン<br>おうとう<br>バナナ<br>ナタデココ<br>にんにく<br>にんじん<br>トマト<br>たまねぎ<br>しめじ<br>グリーンピース   | 734<br>20.7<br>24.0                             | 西の杜6年リクエスト献立<br>(豆乳プリンタルト)                    |
| 28水                         | ごはん<br>ぎゅうにゅう               | とりにくのごまみそやき<br>さんしょくナムル<br>さつまじる              | ごはん<br>さとう<br>さつまいも                         | ごま<br>ごまあぶら             | とりにく<br>みそ<br>とうふ                           | ぎゅうにゅう                   | もやし<br>たまねぎ<br>しめじ<br>ねぎ<br>こまつな<br>にんじん                                      | 551<br>27.1<br>14.0                             | 南部中3年リクエスト献立<br>(豆乳プリンタルト)                    |
| 29木                         | コッパン<br>ぎゅうにゅう<br>チョコ&ホワイト  | ポークシューマイ<br>ごぼうサラダ<br>ポトフ                     | コッパン<br>じゃがいも                               | ごま<br>ごま<br>チョコ<br>ホワイト | きなこ<br>ポークシューマイ<br>ウインナー                    | ぎゅうにゅう                   | ごぼう<br>きゅうり<br>コーン<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>にんじん                                    | 653<br>22.9<br>26.3                             |   |

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

|   |           |   |       |   |            |   |           |
|---|-----------|---|-------|---|------------|---|-----------|
| 卵 | 卵 (魚卵を除く) | 乳 | 乳・乳製品 | 甲 | 甲殻類(エビ・カニ) | 種 | ごま、栗を除く種類 |
|---|-----------|---|-------|---|------------|---|-----------|

※都合により献立が変更になることがあります。

※自校のリクエスト献立では、( )のデザートがつけます。

<豆乳プリンタルト> エネルギー102kcal・たんぱく質0.8g・脂質6.1g

<ガトーショコラ> エネルギー97kcal・たんぱく質1.1g・脂質4.2g