



原産地情報はこちらから

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯 - たんぱく質 脂質
2月	麦ごはん さわらの西京焼き じゃが芋のそぼろ煮 シャキシャキ和え	○	牛乳, さわら 切り身, 西京みそ, 豚挽き肉, とり挽き肉	米, 米粒麦, さとう, じゃがいも, 炒め油, こんにゃく, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, 切干大根, もやし, こまつな, きゅうり	722 kcal 34.1 g 19.4 g
3火	ちらし寿司 (筋) 鶏肉の唐揚げ えのき入りすまし汁 ミルクゼリーストロベリーソース	○	出し昆布, 高野豆腐, たまご, むきえび, 刻みのり, 牛乳, とりもも肉, とうふ, 乾燥わかめ, 粉寒天, 調理用牛乳, ゼラチン	米, 米粒麦, さとう, 炒め油, 白炒りごま, でんぷん, 小麦粉, 揚げ油, いちごジャム	れんこん, かんぴょう, 乾しいたけ, にんじん, さやえんどう, しょうが, えのきたけ, ながねぎ	881 kcal 37.7 g 31.8 g
4水	ルーローハン (筋) 豆腐入りにらたまスープ (血) 白玉フルーツポンチ	○	豚肩肉, うすら卵, 牛乳, とり肉, とうふ, たまご, 絹とうふ	米, 米粒麦, さとう, でんぷん, 白玉粉	にんにく, たけのこ, こまつな, にんじん, たまねぎ, ながねぎ, ニラ, ｲﾝﾌﾟｯﾌﾟﾙ, もも	848 kcal 38.0 g 26.4 g
5木	焼きカレー (骨) 野菜スープ 三食ピクルス	○	とり肉, 大豆, ピザ用チーズ, 牛乳, 豚肩肉	米, 米粒麦, バター, 炒め油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, ホールトマト, たけのこ, にんじん, キャベツ, こまつな, だいこん, きゅうり	751 kcal 26.0 g 24.4 g
6金	みそラーメン (美) のり塩ポテトビーンズ 果物	○	赤色辛みそ, 豚肩肉, 牛乳, 大豆, あおのり	蒸し中華めん, サラダ油, ごま油, 炒め油, でんぷん, じゃがいも, 揚げ油	しょうが, にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ながねぎ, もやし, 木苺, こまつな, ホールコーン, みかん	710 kcal 29.2 g 22.7 g
9月	ぎつねごはん いかのサラサ揚げ 野菜の煮物 果物	○	とり肉, 油揚げ, 牛乳, いか	米, 米粒麦, さとう, 小麦粉, でんぷん, 揚げ油, 炒め油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, しょうが, 乾しいたけ, たけのこ, たまねぎ, さやいんげん, いよかん	760 kcal 32.2 g 21.6 g
10火	きなこ豆乳トースト (美) トマトシチュー マカロニサラダ	○	きな粉, 豆乳, 牛乳, とり肉	無塩食パン, さとう, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油, マカロニ	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, セロリー, グリンピース, キャベツ, きゅうり	723 kcal 25.8 g 26.2 g
11水	油麩丼 ~宮城県~ おくすかけ アップルゼリー	○	ささかまぼこ, たまご, 刻みのり, 牛乳, 油揚げ, ゼラチン, 粉寒天	米, 米粒麦, 油ふ, さとう, でんぷん, 玉ふ, そうめん	たまねぎ, にんじん, しめじ, さやいんげん, 乾しいたけ, えのきたけ, ながねぎ, アップルジュース	728 kcal 26.1 g 19.3 g
12木★	麦ごはん 鮭のあけほの焼き じゃが芋のきんぴら 白菜のおかか和え	○	牛乳, 生鮭	米, 米粒麦, じゃがいも, 揚げ油, 炒め油, つきこんにゃく, さとう	にんじん, ごぼう, はくさい	734 kcal 31.9 g 24.3 g
13金	海南鶏飯 ビーフンスープ パインのヨーグルトケーキ	○	とり肉, 牛乳, ベーコン, たまご, プレーンヨーグルト	米, 米粒麦, ごま油, 炒め油, さとう, 白すりごま, ビーフン, サラダ油, 小麦粉, バター	しょうが, にんにく, ながねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, たまねぎ, こまつな, ｲﾝﾌﾟｯﾌﾟﾙ, レモン	766 kcal 28.6 g 21.6 g
16月	ハヤシライス こんにゃくサラダ 果物	○	豚肉, 生クリーム, 牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉, さとう, 白炒りごま, ごま油	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ｲﾝﾌﾟｯﾌﾟﾙ, グリンピース, もやし, きゅうり, 清見オレンジ	771 kcal 22.9 g 24.6 g
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>3年生は卒業パイオン!</p> </div>						
17火	麦ごはん (血) しいらの麦みそ焼き 豚汁 じゃがバター	○	牛乳, しいら, 赤色辛みそ, 豚肉, とうふ, 淡色辛みそ	米, 米粒麦, さとう, 白すりごま, 炒め油, こんにゃく, じゃがいも, バター	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ	739 kcal 37.3 g 18.9 g
19木	わかめうどん ~お彼岸~ ぼたもち 野菜のみそ和え	○	豚肩肉, 油揚げ, かまぼこ, 乾燥わかめ, 牛乳, あずき, きな粉, 赤色辛みそ	冷凍うどん, 米, もち米, 米粒麦, さとう, サラダ油, ごま油	乾しいたけ, にんじん, ながねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, きゅうり	763 kcal 29.2 g 21.4 g
23月★	高野豆腐のそぼろごはん (筋) きびなごの磯辺揚げ (血) 根菜汁 (骨)	○	とり挽き肉, 高野豆腐, 牛乳, きびなご, たまご, あおのり, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 米粒麦, 炒め油, さとう, 小麦粉, 揚げ油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ, ごぼう, だいこん	728 kcal 36.0 g 21.8 g
24火★	赤飯 鶏肉のねぎ塩だれ 紅白白玉雑煮 果物	○	あずき, 牛乳, とりもも肉, とり肉, 油揚げ	米, もち米, 米粒麦, 炒め油, 白玉粉, 小麦粉	しょうが, ながねぎ, にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな, 乾しいたけ, いちご	758 kcal 30.7 g 22.1 g

★マークは国内産食材の日です。

- (筋) ...たんぱく質が豊富なメニュー! 筋肉をつくる材料となります。
- (血) ...鉄分が豊富なメニュー! 血をつくる材料となります。
- (骨) ...カルシウムが豊富なメニュー! 強い骨をつくれます。
- (美) ...ビタミンCが豊富なメニュー! 美肌をつくれます。