



行 事	ひにち 日	よ 曜 日	こんだて		ねつ ちから なるもの	からだ のうし 整えるもの	えいようりょ 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行 事	ひにち 日	よ 曜 日	こんだて		ねつ ちから なるもの	からだ のうし 整えるもの	えいようりょ 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			ち ほ にく	血や骨、肉を つくるもの							ねつ ちから なるもの	からだ のうし 整えるもの			
節 分 献 立	3	月	○	ごはん	こめ むぎ	ごめ むぎ	547 kcal 28.0 g 18.7 g 1.3 g	19	水	○	うどん	うどん なたねあぶら	うどん なたねあぶら	542 kcal 22.1 g 17.6 g 2.0 g	
				いわしのみぞれあん	いわし	でんぶん なたねあぶら さとう	たいこん はねぎ しめじ				カレーうどんのぐ	カレーうどんのぐ かづおぶしこんぶ	さとう でんぶん	たまねぎ しいたけ にんじん ながねぎ こまつな	
				ごじる	とうふ	いさばしほとみそ	にんじん ながねぎ こまつな				れんこんサラダ	れんこんサラダ	なたねあぶら さとう	れんこん キャベツ にんじん こまつな	
				まんてんないす	だいす						さつまいもとりんごのはるまき	さつまいも さとう はるまきのかわ こむぎこ なたねあぶら	りんご		
リクエスト5位！	4	火	○	ちゅうかめん	ふた	ラーメン なたねあぶら	570 kcal 29.6 g 20.9 g 2.5	20	木	○	ガーリックバターライス	こめ むぎ オリーブオイル ハター	ににく	608 kcal 24.3 g 22.4 g 2.1 g	
				てづくりチャーシュー	ふた						チーズ入りポークハンバーグ	チーズ入りポークハンバーグ ふたとり チーズ	たまねぎ		
				わかめともやしのちゅうかあえ	わかめ	こま こまあぶら さとう	もやし こまつな にんじん				ジャーマンポテト	ジャーマンポテト ベーコン	たまねぎ ジャがいも		
				みそつけめん	みそかつおぶしこんぶ	さとう こまあぶら	しなく たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん				コーンポタージュ	コーンポタージュ とうにゅう ぎゅうにゅう	コーン バセリ		
リクエスト2位！	5	水	○	オレンジ		オレンジ		21	金	○	オレンジ	オレンジ	オレンジ	563 kcal 21.7 g 14.4 g 1.7 g	
				キムタクごはん	ふた	こめ むぎ こまあぶら さとう こま	はくさい キムチ たんなん ながねぎ しょうが				きなこあげパン	きなこ きなこ	コッペパン なたねあぶら さとう		
				チャフチエ	ふた	こまあぶら しらたき さとう こま	しょうが ににく エリンギ にら たまねぎ にんじん				マセドアンサラダ	マセドアンサラダ チーズ	きゅうり にんじん コーン たまねぎ		
				サムゲタン	とり とうにゅう	もちごめ こまあぶら	ににく しょうが ながねぎ にんじん しめじ				にくだんごスープ	にくだんごスープ ふたとり とうふ	でんぶん マロニー	しょうが ながねぎ にんじん はくさい もやし こまつな	
リクエスト3位！	6	木	○	はちみフレモンゼリー	アガー	はちみつさとう	レモン	25	火	○	フルーツパンチ	フルーツパンチ	リクエスト4位！	547 kcal 26.3 g 18.6 g 2.5 g	
				ごはん	こめ むぎ	こめ むぎ	578 kcal 30.1 g 19.2 g 2.5 g				さんさいおこわ	さんさいおこわ さばしこんぶ あぶらあげ	さんさいミックス えのきたけ		
				なまあげのたまごじどんのく	さばしこどり こうどう なまあげのたまご	さとう でんぶん	たまねぎ こまつな				ひじきとだいすのいそに	ひじきとだいすのいそに さとう	にんじん いんげん		
				こまつなのごまじょうゆあえ		ごま さとう	こまつな もやし にんじん				なまあげのちゅうかに	なまあげのちゅうかに ふた なまあげ	なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ たけのこ こまつな	
リクエスト4位！	7	金	○	はくさいのみぞしる	さばしみそ とうふ わかめ		はくさい	26	水	○	オレンジ	さんさいおこわ	さんさいおこわ	547 kcal 26.3 g 18.6 g 2.5 g	
				ごはん	こめ むぎ	こめ むぎ	616 kcal 27.9 g 19.0 g 1.3 g				ごはん	ごはん ぶた	こめ むぎ	686 kcal 21.6 g 18.1 g 2.5 g	
				あまからケチャップレバー	ぶたレバー	でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが				ポークカレー	ポークカレー ぶた	なたねあぶら ジャがいも さとう		
				さつまいものみぞしる	なまあげ みそ さばし	さつまいも	たいこん こまつな				ハートのコロッケ	ハートのコロッケ ひじき	コロッケ		
リクエスト1位！	10	月	○	オレンジ				27	木	○	ひじきのマリネ	ひじきのマリネ ふ パター さとう	さとう オリーブオイル さとう	547 kcal 25.4 g 23.3 g 2.1 g	
				さといもごはん	こんぶ	こめ むぎ こまといも でんぶん なたねあぶら					わかめごはん	わかめごはんのもと とり とうふ	こめ むぎ こま		
				とりにくのしおこうじやき	とり	さとう					とうふハンバーグ	とうふハンバーグ こまつな	ラード さとう	たまねぎ にんじん	
				にんじんしりしりー(沖縄県)	ツナ	なたねあぶら	にんじんコーン				えのきととうふのみぞしる	えのきととうふのみぞしる さばしこ あぶらあげ とうふ みそ	こま さとう	こまつな にんじん	
リクエスト2位！	12	水	○	ワンタンスープ	ふた	でんぶん わんたんのかわ こまあぶら	ながねぎ しょうが もやし しなく ちんけんサイ	28	金	○	きなこ	きなこ	のり	601 kcal 25.4 g 23.3 g 2.1 g	
				ごはん	こめ むぎ	こめ むぎ	579 kcal 23.6 g 20.2 g 2.1 g				ごま やきわふうチキン	ごま やきわふうチキン とり	ごめ むぎ ごまあぶら ごま	573 kcal 26.3 g 20.8 g 2.7 g	
				ハヤシライス	ぶた いんげんまめ	なたねあぶら さとう	エリンギ しめじ たまねぎ トマト バセリ				えだまめとひじきのサラダ	えだまめとひじきのサラダ ひじき	さとう ごまあぶら なたねあぶら		
				カリカリだいすサラダ	だいす	でんぶん なたねあぶら さとう	キャベツ にんじん こまつな				ひとつおでん	ひとつおでん うずらたまご ちくわ あけボール はんべん こんぶ かつおぶし	こんにゃく さとう	だいこん にんじん	
リクエスト3位！	13	木	○	えびしらすチャーハン	ぶた えび ちりめんじゃこ	こめ	569 kcal 23.7 g 21.2 g 2.0 g	27	木	○	わかめごはん	わかめごはんのもと とり とうふ	こめ むぎ こま	月の平均値	
				あげぎょうざ	ふた	ぎょうざのかわ こまあぶら こもきこ なたねあぶら	たまねぎ ながねぎ キャベツ ににく しょうが				とうふハンバーグ	とうふハンバーグ こまつな	ラード さとう	592 kcal 25.4 g 20.0 g 2.1 g	
				パンサンマー	ハム きんしたまご	はるさめ さとう なたねあぶら こま こまあぶら	きゅうり				えのきととうふのみぞしる	えのきととうふのみぞしる さばしこ あぶらあげ とうふ みそ	こま さとう	25.4 g	
				やさいたくさんコンソメスープ	ベーコン		にんにく にんじん ながねぎ キャベツ だいこん こまつな こぼう たまねぎ				きなこのおふラスク	きなこのおふラスク きなこ	じゅがいも	20.8 g	
リクエスト4位！	14	金	○	てづくりアンンドウワ	アガー きゅううにゅう	さとう		28	金	○	のりなめし	のり	のり	2.7 g	
				スパゲッティ		カットスパゲッティ オリーブオイル なたねあぶら					ごま やきわふうチキン	ごま やきわふうチキン さとう	ごめ むぎ ごまあぶら ごま		
				ミートソース	ぶた チーズ	さとう	にんじん たまねぎ しょうが ににく セロリー トマト マッシュルーム				えだまめとひじきのサラダ	えだまめとひじきのサラダ ひじき	さとう ごまあぶら なたねあぶら	のざわな	
				コールスローサラダ	とり	なたねあぶら さとう	キャベツ コーン たまねぎ バセリ				ひとつおでん	ひとつおでん うずらたまご ちくわ あけボール はんべん こんぶ かつおぶし	こんにゃく さとう	だいこん にんじん	
リクエスト5位！	17	月	○	ガトーショコラ	たまご	こむぎこ さとう はちみつバター ふんとう		27	木	○	のりなめし	のり	のり	55票	
				ごはん	こめ むぎ	こめ むぎ	705 kcal 27.3 g 20.5 g 2.6 g				ごま やきわふうチキン	ごま やきわふうチキン とり	ごめ むぎ ごまあぶら ごま		
				マーボーどうふのぐ	とうふ ぶた みそ	なたねあぶら さとう でんぶん こまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ にら				えだまめとひじきのサラダ	えだまめとひじきのサラダ ひじき	さとう ごまあぶら なたねあぶら	のざわな	
				ちゅうかスープ	とり	こまあぶら	にんじん たまねぎ もやし さくらう ちんけんサイ こまつな				ひとつおでん	ひとつおでん うずらたまご ちくわ あけボール はんべん こんぶ かつおぶし	こんにゃく さとう	だいこん にんじん	
リクエスト6位！	18	火	○	こくとうむしパン	たまご きゅううにゅう	くろとう さとう こむぎこ なたねあぶら		28	金	○	あげパン	あげパン	あげパン	月の平均値	
				ごはん	たまご	こめ むぎ					フルーツパンチ	フルーツパンチ	フルーツパンチ	25.4 g	
				たらのあますソースがけ	たら	でんぶん なたねあぶら さとう					68票	68票	68票	20.0 g	
				なはなときやべつのおひたし	かつおぶし		キャベツ もやし なのはな にんじん にんじん たまねぎ				67票	67票	67票	2.1 g	
リクエスト7位！	19	水	○	なまあげのそぼろに	とり なまあげ さばし	こんにゅう さとう でんぶん	キャベツ もやし なのはな にんじん にんじん たまねぎ	27	木	○	55票	55票	55票	月の平均値	
				6年生の家庭科でK-1(こんだてNo1)グランプリを行いました！							6年生の家庭科でK-1(こんだてNo1)グランプリを行いました！	6年生の家庭科でK-1(こんだてNo1)グランプリを行いました！	6年生の家庭科でK-1(こんだてNo1)グランプリを行いました！		
				一人ひとり、栄養や彩り、価格を考えながら献立を考えてくれました。献立を考えることを通して、食に興味を持つてくれる子が増えてくれたらしいなと思います。3週にわたり、選ばれた献立を提供します。							一人ひとり、栄養や彩り、価格を考えながら献立を考えてくれました。献立を考えることを通して、食に興味を持つてくれる子が増えてくれたらしいなと思います。3週にわたり				