

| 日                 | 曜 | 献立名               | アレルギー<br>アイコン | あか<br>血や肉や骨になる                       | みどり<br>体の調子を整える                             | きいろ<br>熱や力になる           | 調味料<br>その他                      | 家庭で<br>食べて<br>ほしい食品 | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-------------------|---|-------------------|---------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 節分献立              |   |                   |               |                                      |                                             |                         |                                 |                     |                                 |
| 3                 | 月 | 麦ごはん/牛乳           |               | 牛乳                                   |                                             | 米 麦                     |                                 | いも類<br>海藻類          | 635                             |
|                   |   | すき焼き風煮            |               | 豚肉 焼き豆腐                              | 人参 えのきたけ ししいたけ 白菜 ねぎ                        | しらたき 砂糖 油               | しょうゆ みりん 和風だし 酒                 |                     | 26.9                            |
|                   |   | ★いわし香味フライ         |               | いわし たら いか                            | 葉ねぎ 玉ねぎ                                     | でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 油        | しょうゆ 塩 カレー粉 ソース                 |                     |                                 |
|                   |   | 大根と鬼かまぼこのサラダ      |               | かまぼこ                                 | 人参 大根 きゅうり                                  | 砂糖                      | ドレッシング                          |                     |                                 |
| 4                 | 火 | 麦ごはん/牛乳           |               | 牛乳                                   |                                             | 米 麦                     |                                 | きのこ類<br>果物類         | 601                             |
|                   |   | ハンバーグトマトソース       |               | 鶏肉                                   | トマト 玉ねぎ                                     | パン粉 砂糖 でん粉              | しょうゆ 赤ワイン こしょう<br>ケチャップ ソース 塩   |                     | 22.4                            |
|                   |   | イタリアンサラダ          |               |                                      | 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし                         |                         | ドレッシング 塩                        |                     |                                 |
|                   |   | ポテトスープ            |               | 鶏肉                                   | 人参 パセリ 玉ねぎ にんにく                             | じゃがいも                   | 洋風だし 塩 こしょう                     |                     |                                 |
| リクエスト献立 ～阿見第一小学校～ |   |                   |               |                                      |                                             |                         |                                 |                     |                                 |
| 5                 | 水 | 黒パン/発酵乳 (プレーン)    |               | 発酵乳                                  |                                             | 黒パン                     |                                 | 魚介類<br>卵 類          | 731                             |
|                   |   | からあげ              |               | 鶏肉                                   | しょうが にんにく                                   | でん粉 油                   | 酒 しょうゆ                          |                     | 26.9                            |
|                   |   | ジャーマンポテト          |               | ベーコン                                 | パセリ 玉ねぎ とうもろこし にんにく                         | じゃがいも 油                 | 洋風だし 塩 こしょう                     |                     |                                 |
|                   |   | アルファベットスープ        |               | 豚肉                                   | ちんげん菜 人参 玉ねぎ キャベツ                           | マカロニ                    | 洋風だし 塩 こしょう                     |                     |                                 |
|                   |   | ※お米のタルト           |               |                                      |                                             | お米のタルト                  |                                 |                     |                                 |
| かぜ予防献立            |   |                   |               |                                      |                                             |                         |                                 |                     |                                 |
| 6                 | 木 | ごはん/牛乳            | 🔑             | 牛乳                                   |                                             | 米                       |                                 | 豆 類<br>種実類          | 637                             |
|                   |   | さといもとれんこんの阿見カレー   |               | 豚肉                                   | 人参 れんこん 玉ねぎ にんにく りんご                        | さといも 油                  | カレールウ ウスターソース<br>カレー粉 ガラムマサラ    |                     | 23.3                            |
|                   |   | カラフルサラダ           |               | 鶏肉                                   | 人参 赤ピーマン キャベツ きゅうり                          | 砂糖 油                    | めんつゆ 酢 塩                        |                     |                                 |
|                   |   | ※ヨーグルト            |               | ヨーグルト                                |                                             |                         |                                 |                     |                                 |
| 7                 | 金 | ごはん/牛乳            |               | 牛乳                                   |                                             | 米                       |                                 | いも類<br>魚介類          | 624                             |
|                   |   | スタミナ焼肉            |               | 豚肉                                   | 人参 にら にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ                    | 砂糖 でん粉 油                | 酒 しょうゆ テンメンジャン コチュジャン<br>塩 こしょう |                     | 25.4                            |
|                   |   | ◎シューマイ (児2個 職3個)  |               | 豚肉                                   | 玉ねぎ しょうが                                    | パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉          | 塩 しょうゆ                          |                     |                                 |
|                   |   | わかめスープ            |               | 豆腐 わかめ                               | 人参 えのきたけ ねぎ                                 | ごま ごま油                  | 中華だし しょうゆ 塩 こしょう                |                     |                                 |
| 10                | 月 | 麦ごはん/牛乳           |               | 牛乳                                   |                                             | 米 麦                     |                                 | 種実類<br>乳 類          | 654                             |
|                   |   | ハンバーグかぶのおろしソース    |               | 鶏肉 豆腐                                | 人参 玉ねぎ かぶ にんにく                              | パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉          | 塩 しょうゆ 酒 和風だし ガラスープ             |                     | 24.6                            |
|                   |   | 冬の海藻サラダ           |               | ハム わかめ 桜草 昆布 茗わわかめ<br>赤すきのり 白すきのり 寒天 | ブロッコリー カリフラワー                               | 砂糖                      | ドレッシング                          |                     |                                 |
|                   |   | SDGsみそ汁           |               | 豆腐 油揚げ みそ                            | 人参 かぶ 玉ねぎ ねぎ                                |                         | 和風だし                            |                     |                                 |
| 12                | 水 | ソフトめん/牛乳          |               | 牛乳                                   |                                             | ソフトメン                   |                                 | 卵 類<br>小 魚          | 579                             |
|                   |   | 五目あんかけ汁           |               | 豚肉 なんと                               | 人参 小松菜 玉ねぎ 白菜 ししいたけ                         | 砂糖 でん粉                  | しょうゆ 塩 和風だし                     |                     | 24.6                            |
|                   |   | りっちゃんサラダ          |               | ハム かつお節 昆布                           | 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし                         | 砂糖 油                    | 酢 塩 こしょう しょうゆ                   |                     |                                 |
|                   |   | ★だご焼き (児2個 職3個)   |               | たこ                                   | キャベツ ねぎ                                     | 小麦粉 砂糖 油                | しょうゆ かつおだし 塩 ソース                |                     |                                 |
|                   |   | おいしい阿見発見 ～ひらだけ～   |               |                                      |                                             |                         |                                 |                     |                                 |
| 13                | 木 | 阿見町いっばい炊き込みごはん/牛乳 |               | 油揚げ 牛乳                               | 人参 ひらたけ ねぎ れんこん                             | 米 砂糖                    | 酒 みりん しょうゆ 塩 和風だし               | 肉 類<br>乳 類          | 642                             |
|                   |   | ★かつおカツ            |               | かつお                                  | 玉ねぎ しょうが                                    | 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 油        | しょうゆ 塩 ソース                      |                     | 23.3                            |
|                   |   | のり酢和え             |               | ツナ のり                                | ほうれんそう 人参 もやし                               | 砂糖                      | しょうゆ 酢                          |                     |                                 |
|                   |   | 白菜のみそ汁            |               | 豆腐 みそ                                | 白菜 玉ねぎ                                      |                         | 和風だし                            |                     |                                 |
| 14                | 金 | ごはん/牛乳            | 🔑             | 牛乳                                   |                                             | 米                       |                                 | 果物類<br>種実類          | 619                             |
|                   |   | ハヤシライス            |               | 豚肉                                   | 人参 にんにく マッシュルーム 玉ねぎ                         | じゃがいも 油                 | ハヤシルウ ケチャップ ソース                 |                     | 21.6                            |
|                   |   | ブロッコリーとささみのサラダ    |               | 鶏肉                                   | ブロッコリー キャベツ とうもろこし                          |                         | ドレッシング 塩                        |                     |                                 |
|                   |   | ※チョコプリン           |               |                                      |                                             | チョコプリン                  |                                 |                     |                                 |
| 17                | 月 | 麦ごはん/牛乳           |               | 牛乳                                   |                                             | 米 麦                     |                                 | 小 魚<br>海藻類          | 650                             |
|                   |   | とりのからあげねぎ塩レモンたれ   |               | 鶏肉                                   | にんにく レモン ねぎ しょうが                            | でん粉 砂糖 油 ごま油            | しょうゆ こしょう 酒 酢<br>塩 中華だし         |                     | 26.8                            |
|                   |   | 白菜のおかか和え          |               | かつお節                                 | 小松菜 人参 白菜                                   |                         | めんつゆ                            |                     |                                 |
|                   |   | けんちん汁             |               | 豆腐 油揚げ                               | 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ                               | 油                       | 塩 しょうゆ みりん 和風だし                 |                     |                                 |
| 18                | 火 | 麦ごはん/牛乳           |               | 牛乳                                   |                                             | 米 麦                     |                                 | きのこ類<br>豆 類         | 610                             |
|                   |   | さんまのしょうが煮         |               | さんま                                  | しょうが                                        | 砂糖                      | しょうゆ                            |                     | 25.8                            |
|                   |   | キャベツのごま和え         |               | ちくわ                                  | ブロッコリー 人参 キャベツ                              | 砂糖 ごま                   | しょうゆ                            |                     |                                 |
|                   |   | 肉団子スープ            |               | 鶏肉                                   | 人参 玉ねぎ ししいたけ 大根 ねぎ にんにく                     | パン粉 でん粉 砂糖              | 中華だし しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ          |                     |                                 |
| 19                | 水 | コッペパン/牛乳          |               | 牛乳                                   |                                             | コッペパン                   |                                 | 魚介類<br>果物類          | 625                             |
|                   |   | ★豆乳コロッケ           |               | 豆乳 ゼラチン                              | 玉ねぎ とうもろこし                                  | パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油        | 塩 ソース                           |                     | 24.3                            |
|                   |   | コールスローサラダ         |               | 鶏肉                                   | 人参 キャベツ きゅうり                                |                         | ドレッシング 塩                        |                     |                                 |
|                   |   | ほうれん草ミックス野菜スープ    |               | 鶏卵                                   | ほうれんそう 人参 玉ねぎ                               |                         | コンソメ しょうゆ 塩 こしょう                |                     |                                 |
| 20                | 木 | ごはん/発酵乳 (ストロベリー)  | 🔑             | 発酵乳                                  |                                             | 米                       |                                 | 豆 類<br>種実類          | 638                             |
|                   |   | ポークカレー            |               | 豚肉                                   | 人参 枝豆 トマト 玉ねぎ にんにく りんご                      | じゃがいも 油                 | カレールウ ウスターソース カレー粉<br>ガラムマサラ    |                     | 21.5                            |
|                   |   | チキンナゲット (2個)      |               | 鶏肉                                   | にんにく                                        | パン粉 小麦粉 でん粉 油           | しょうゆ 塩 チキンスープ                   |                     |                                 |
|                   |   | オーシャンサラダ          |               | かに風味かまぼこ わかめ                         | とうもろこし キャベツ きゅうり                            | 砂糖                      | しょうゆ 酢 ドレッシング                   |                     |                                 |
| 21                | 金 | ごはん/牛乳            |               | 牛乳                                   |                                             | 米                       |                                 | きのこ類<br>海藻類         | 637                             |
|                   |   | ★とんかつ             |               | 豚肉 大豆粉                               |                                             | パン粉 でん粉 油               | 塩 ソース                           |                     | 23.9                            |
|                   |   | 切り干し大根煮           |               | 豚肉 さつま揚げ                             | 人参 枝豆 切干し大根                                 | こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま         | しょうゆ 和風だし                       |                     |                                 |
|                   |   | 貝だくさんみそ汁          |               | 豆腐 みそ                                | 人参 小松菜 玉ねぎ 白菜 ねぎ                            | さつまいも                   | 和風だし                            |                     |                                 |
| 25                | 火 | 麦ごはん/牛乳           | 🔑             | 牛乳                                   |                                             | 米 麦                     |                                 | 乳 類<br>魚介類          | 706                             |
|                   |   | 豆腐の中華煮            |               | 豆腐 豚肉                                | 人参 にら グリンピース にんにく しょうが<br>玉ねぎ ねぎ たけのこ ししいたけ | 砂糖 でん粉 油                | 塩 こしょう しょうゆ 酒<br>オイスターソース 中華だし  |                     | 24.2                            |
|                   |   | 春巻き               |               | 豚肉                                   | 人参 玉ねぎ キャベツ しょうが ししいたけ                      | はるさめ でん粉 小麦粉<br>米粉 油 砂糖 | 塩 しょうゆ                          |                     |                                 |
|                   |   | もやしのナムル           |               |                                      | 人参 もやし きゅうり                                 | 砂糖 ごま油                  | しょうゆ 酢 塩                        |                     |                                 |
| 日本食べ物紀行 ～福岡県～     |   |                   |               |                                      |                                             |                         |                                 |                     |                                 |
| 26                | 水 | 中華めん/牛乳           | 🔑             | 牛乳                                   |                                             | 中華めん                    |                                 | 種実類<br>緑黄色野菜        | 642                             |
|                   |   | とんこつラーメンスープ       |               | 豚肉 なんと                               | 人参 キャベツ ねぎ にんにく しょうが                        | 油                       | 豚骨ラーメンスープ しょうゆ<br>中華だし 鶏だし 塩    |                     | 22.8                            |
|                   |   | ◎ぎょうざ (2個)        |               | 豚肉 鶏肉 大豆粉                            | にら キャベツ 玉ねぎ しょうが                            | でん粉 砂糖 小麦粉 油            | しょうゆ 塩 酢                        |                     |                                 |
|                   |   | あまおうゼリーのフルーツボンチ   |               |                                      | パインアップ みかん 黄桃                               | いちごゼリー                  |                                 |                     |                                 |
| 27                | 木 | ごはん/牛乳            |               | 牛乳                                   |                                             | 米                       |                                 | いも類<br>小 魚          | 685                             |
|                   |   | 鶏肉のバーベキューソース      |               | 鶏肉                                   | レモン にんにく ねぎ りんご                             | でん粉 砂糖 油                | 酒 こしょう しょうゆ                     |                     | 29.3                            |
|                   |   | ツナ入りごま和え          |               | ツナ                                   | 小松菜 人参 もやし                                  | 砂糖 ごま                   | しょうゆ                            |                     |                                 |
|                   |   | ピリからたまごスープ        |               | 豚肉 鶏卵                                | 人参 はくさいキムチ 玉ねぎ キャベツ<br>ねぎ ししいたけ             | でん粉                     | 塩 中華だし しょうゆ トウバンジャン             |                     |                                 |
| 28                | 金 | ごはん/のりごまふりかけ/牛乳   |               | 牛乳                                   |                                             | 米                       | のりごまふりかけ                        | 卵 類<br>緑黄色野菜        | 632                             |
|                   |   | 赤魚の西京焼き           |               | 赤魚 みそ                                |                                             | 砂糖                      | みりん 酒                           |                     | 25.6                            |
|                   |   | ポテトサラダ            |               | ハム                                   | 人参 とうもろこし きゅうり                              | じゃがいも 砂糖 マヨネーズ          | 塩 こしょう                          |                     |                                 |
|                   |   | 豚汁                |               | 豚肉 豆腐 みそ                             | 人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが                           | こんにゃく                   | 和風だし                            |                     |                                 |

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

|     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μg) | ビタミンB <sub>1</sub><br>(mg) | ビタミンB <sub>2</sub><br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|---------------|----------------------------|----------------------------|---------------|-------------|--------------|
| 平均  | 642             | 24.6         | 20.8      | 430           | 4.5       | 248           | 0.42                       | 0.49                       | 29            | 5.5         | 2.1          |
| 基準値 | 650             | 26.0         | 20.2      | 350           | 3.0       | 200           | 0.40                       | 0.40                       | 25            | 4.5         | 2.0          |

★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配送

☆☆小中学生のみなさんが考案してくれた献立を取り入れます！☆☆

今月は…… 6日(木) さといもとれんこんの阿見カレー  
13日(木) 阿見町いっばい炊き込みごはん  
17日(月) とりのからあげねぎ塩レモンたれ  
19日(水) ほうれん草ミックス野菜スープ

(本郷小 5年生 北川 大和さん考案)  
(本郷小 6年生 室井 悠さん考案)  
(本郷小 6年生 松前 琉仁さん考案)  
(君原小 3年生 廣岡 杏誠さん考案)

