

目標	<small>しよくじ けんこう</small> 食事と健康の かわりを		<small>た 食べもの</small> の働きについて <small>かんん</small> もつ <small>けんこう</small> な体を <small>た</small> つくる <small>ため</small> に <small>なん</small> 何でも <small>た</small> 食べるように <small>どりやく</small> 努力する			
日	献立名	牛乳	行事・旬食材	赤の仲間 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
1木	ごはん のりのつくだに 大根のそぼろ煮 和風みそドレサラダ	○	ごまつな、 にんじん、 ねぎ	ぎゅうにゅう、のり、 ぶたにく、ハム、みそ	おこめ、さとう、 ごまあぶら、かたくりこ、 あぶら	しょうが、にんにく、 にんじん、たまねぎ、 だいこん、たけのこ、 いんげん、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし
2金	いわしのかば焼き丼 白菜の塩昆布あえ ほうれん草のおすいもの 福豆	○	節分 	ぎゅうにゅう、いわし、 のり、こんぶ、とりにく、 とうふ、だいず	おこめ、かたくりこ、 あぶら、さとう	しょうが、はくさい、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、しいたけ、 ほうれん草、えのき
5月	ごはん さわらの西京焼き きんぴらごぼう 貝だくさんみそ汁	○	6-2 5班が 考えた献立 	ぎゅうにゅう、さわら、 みそ、ぶたにく、だいず、 とうふ、わかめ	おこめ、さとう、 ごまあぶら、しらたき、 こんにやく、じゃがいも、 あぶら	しょうが、ごぼう、 にんじん、だいこん、ねぎ
6火	親子丼 ひじきの五目煮 大根のみそ汁	○	ねぎ、にんじん、 だいこん、小松菜	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、のり、ひじき、 だいず、あぶらあげ、 とうふ、きじまだいらみそ	おこめ、さとう、 かたくりこ、こんにやく、 あぶら	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、 グリーンピース、れんこん、 にんじん、えだまめ、 だいこん、ごまつな
7水	♥ナン キーマカレー  ♥パリパリサラダ	○	にんじん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず	ナン、あぶら、さとう、 ごめこ、ワンタンのかわ	たまねぎ、セロリー、 にんじん、にんにく、 しょうが、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、コーン
8木	ごはん とりのうめみそ焼き いも煮（東北地方の郷土料理） はるか（かんぎつ）	○	はるか （日向夏の実自然交配種）	ぎゅうにゅう、とりにく、 おおか、みそ、ぶたにく、 とうふ	おこめ、さとう、 さといも、こんにやく	うめ、だいこん、にんじん、 しめじ、ねぎ、はるか
9金	もずくじゅーしー 沖縄アサージュ ♥紅いもち 	○	郷土料理 沖縄県	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 もずく、とうふ、みそ、 あぶらあげ、ひとえくさ	おこめ、あぶら、 さつまいも、かたくりこ、 さとう、あぶら	にんじん、しいたけ、こねぎ、 だいこん、えのき、ねぎ、 さつまいも
13火	ごはん わかさぎの南蛮づけ南蛮づけ 水菜の信田あえ 木島平村のきのこのみそ汁	○	ねぎ、みすな、 にんじん、大根	ぎゅうにゅう、わかさぎ、 あぶらあげ、おおか、 とうふ、わかめ、 きじまだいらみそ	おこめ、かたくりこ、 あぶら、さとう	しょうが、ねぎ、みすな、 きゅうり、にんじん、もやし、 だいこん、なめこ、えのき、 しめじ
14水	チキンライス ツナコーンサラダ  お豆腐ブラウニー	○	バレンタインデー	ぎゅうにゅう、とりにく、 ツナ、とうふ、とうにゅう	おこめ、オリーブオイル、 あぶら、さとう、こむぎこ	たまねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、パプリカ、 とうもろこし、えだまめ
15木	ごはん さばの文化干し 野菜のおかかあえ 吉野汁	○	小松菜、 にんじん、ねぎ	ぎゅうにゅう、さば、 おおか、とりにく、 あぶらあげ	おこめ、さといも、 かたくりこ	ごまつな、はくさい、もやし、 たけのこ、にんじん、 えのき、ねぎ
16金	♥2色あげパン コールスローサラダ  ジュリエンスープ	○	6-3 2班が 考えた献立 	ぎゅうにゅう、きなこ、 とりにく	パン、あげあぶら、さとう、 ごま、イグ フライマーズ、 さとう、じゃがいも	キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、セロリー、えのき
19月	五目チャーハン とりだんごスープ ♥野菜チップス	○	ねぎ、チンゲン菜、 にんじん、れんこん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく	おこめ、あぶら、 かたくりこ、はるさめ、 じゃがいも、さつまいも	にんにく、ねぎ、コーン、 ちんげんさい、にら、 しょうが、ごまつな、 にんじん、もやし、 はくさい、れんこん
20火	たごめし 美酒鍋（びしゅなべ） ♥瀬戸内レモンのサイダーポンチ	○	郷土料理 広島県	ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、タコ、 ぶたにく	おこめ、あぶら、 こんにやく、しらたま、 さとう	にんじん、いんげん、 はくさい、たまねぎ、もやし、 エリンギ、ピーマン、ねぎ、 みかん、いちご、ぶどう、 レモン
21水	きのこほうれん草の和風パスタ じゃこサラダ じゃが丸くん	○	ほうれん草、 にんじん、大根	ぎゅうにゅう、ベーコン、 のり、じゃこ、とうにゅう	スバゲティ、あぶら、 オリーブあぶら、 ごまあぶら、さとう、 じゃがいも、 プレミックス粉	ほうれん草、しめじ、 えのき、にんじん、たまねぎ、 にんにく、きゅうり、もやし、 だいこん、ごまつな
22木	ごはん いかの香味焼き 野菜ののりあえ とん汁	○	にんじん、 ほうれん草、大根	ぎゅうにゅう、いか、 みそ、のり、ぶたにく、 とうふ	おこめ、ごまあぶら、 じゃがいも、こんにやく、 あぶら	しょうが、にんにく、ねぎ、 キャベツ、もやし、にんじん、 ほうれん草、だいこん、 ごぼう、しめじ
26月	ねぎ塩ぶた丼 野菜サラダ 春雨スープ	○	ねぎ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ハム、とりにく	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら、 ごまあぶら、はるさめ	たまねぎ、あさつき、 にんにく、しょうが、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 きくらげ、もやし、はくさい、 パプリカ、ねぎ
27火	チリコンカンライス ブロッコリーサラダ  清美オレンジ	○	玉ねぎ、にんじん、 ブロッコリー、 清美オレンジ	ぎゅうにゅう、だいず、 きんときまめ、ぶたにく、 こうやとうふ、ベーコン	おこめ、あぶら、さとう	たまねぎ、セロリー、にんじん、 ピーマン、マッシュルーム、 にんにく、しょうが、トマト、 ブロッコリー、とうもろこし、 キャベツ、きゅうり、きよみ
28水	梅若ごはん 筑前煮 白菜のみそ汁	○	れんこん、ねぎ	ぎゅうにゅう、わかめ、 とりにく、わかめ、 あぶらあげ、みそ	おこめ、あぶら、 さといも、こんにやく、 さとう	うめ、ごぼう、にんじん、 れんこん、たけのこ、 しいたけ、いんげん、 しょうが、はくさい、 しめじ、ねぎ
29木	黒ざとうパン タラのマヨネーズ焼き ポトフ 	乳酸菌 飲料	6-5 1班が 考えた献立	にゅうさんきんいりょう、 たら、みそ、とりにく、 ベーコン、ウィンナー	パン、イグ フライマーズ、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 キャベツ

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※今月の地場食材は「ねぎ」です。調布農家の伊藤さんに届けてもらう予定です。
 ※今月、調布市の姉妹都市木島平村から届く食材は「しめじ・えのき、なめこ、みそ」です。
 ※♥印は、リクエストのあった給食です。

平均栄養価

エネルギー 548kcal たんぱく質 22.2g
脂質 19.0g 食塩相当量 2.2g