



よていこんだてひょう



千葉市立磯辺小学校

※ ぎゅうにゅう(あかのたべものなかま)はまいにちつきます。

* 中学年の栄養量です。

日	曜	献立名	(黄) おもに エネルギーの もとになるもの	(赤) おもに 体をつくるもの	(緑) おもに 体の調子を整えるもの	調味料他	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	献立メモ	
1	月	まっちゃんあげパン	コッペパン さとう あぶら	きなこ			648 26.3 25.7 2.4	Kcal g g g	八十八夜につんだお茶が一番香りがよく、栄養価も高いといわれています。2日の八十八夜にちなんで、まっ茶をまがした揚げパンです。
		さんさいうどん	うどん	とりこ なるたまき うずらたまご あぶらあげ こんぶ	にんじん こまつな たけのこ わらび えのき しめじ はくさい ねぎ しいたけ	かつおだし みりん 酒 しょうゆ			
		ブロッコリーのごまあえ	さとう		ブロッコリー にんじん もやし コーン	和風だし しょうゆ みりん			
		きよみオレンジ			きよみオレンジ				
2	火	むぎごはん	こめ むぎ				620 23.4 17.1 2.0	Kcal g g g	カレーに3種類の豆を入れました。大豆、レンズ豆、ひよこ豆です。それぞれの豆の違いを味わいましょう。
		ひきにくとまめのカレー	じゃがいも こむぎ あぶら	ぶたにく だいず レンズまめ ひよこまめ	にんじん にんにく たまねぎ セロリ えだまめ しょうが	塩 こしょう コンソメ カレー粉 しょうゆ ワイン カレールウ			
		ハンサンスウ	はるさめ ごま さとう ごまあぶら		こまつな にんじん きゅうり もやし きくらげ	塩 酢 しょうゆ 辛子			
		オレンジ			オレンジ				
8	月	ひじきごはん	こめ げんまい もちこめ こんにやく さとう	とりこ あぶらあげ ひじき だしこ	にんじん えだまめ	和風だし 酒 しょうゆ みりん	607 25.5 21.4 2.4	Kcal g g g	小さいあじを丸ごと油で揚げます。カリッと揚げているので、頭からしっぽまで食べられます。レモン味のソースでさっぱりといただきます。
		こあじのレモンソースかけ	でんぷん こめこ さとう あぶら	こあじ	レモン	ワイン しょうゆ			
		さつまじる	さつまいも こんにやく あぶら	ぶたにく とうふ だしこ	にんじん こまつな ごぼう ねぎ だいこん	酒 みそ			
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト					
9	火	コッペパン	コッペパン				635 29.7 22.2 2.4	Kcal g g g	「スラッピージョー」は、パンにミートソースを挟んだものです。食べる時に具がこぼれてしまうことから、だらしのないという意味の「sloppy」という名前がついたそうです。
		スラッピージョー	さとう パンこ オリーブあぶら	ぶたにく だいず	にんじん ピーマン にんにく トマト たまねぎ セロリ	ワイン 塩 こしょう 中濃ソース ケチャップ			
		ビーンズチャウダー	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	とりこ ベーコン だいず いんげんまめ ひよこまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ えりんぎ	ワイン 塩 こしょう コンソメ			
		パインアップル			パインアップル				
10	水	ごはん	こめ むぎ				659 26.3 18.8 2.0	Kcal g g g	かつおには、春と秋の2回の旬があります。春のかつおは「初がつお」と呼ばれ、さっぱりとした味わいです。
		かつおとじゃがいものあまからあげ	でんぷん こめこ ごま じゃがいも さとう あぶら	かつお	にんにく しょうが	酒 しょうゆ みりん			
		さつまいもとこまつなのとうにゅうみそじる	さつまいも	なまあげ とうにゅう だしこ	にんじん こまつな だいこん しめじ ねぎ	みそ			
		セミノール			セミノール				
11	木	しよくパン	しよくパン				652 29.3 20.1 2.5	Kcal g g g	「ペペロンチーノ」はイタリア語で「とうがらし」という意味です。ブロッコリーを炒めて、にんにくやとうがらしで味付けをします。
		いちごジャム	さとう		いちご				
		チリコンカン	じゃがいも さとう あぶら	だいず ぶたにく	にんじん さやいんげん トマト にんにく パプリカ	ワイン 塩 こしょう コンソメ 中濃ソース			
		ペペロンブロッコリー	マカロニ オリーブオイル	ベーコン	ブロッコリー にんじん にんにく パセリ	塩 こしょう コンソメ とうがらし ハーブシーズニング			
		きよみオレンジ			きよみオレンジ				
12	金	むぎごはん	こめ むぎ				618 27.0 16.9 1.7	Kcal g g g	春野菜の「ふき」と「たけのこ」を入れた煮物を作ります。春を感じながらいただきます。
		ごましお	ごま			塩			
		はるやさいのもの	こんにやく じゃがいも さとう	とりこ とうふ さつまあげ こんぶ	ふき にんじん だいこん グリンピース たけのこ しいたけ	かつおだし みりん 酒 しょうゆ			
		いわしのスパイスあげ	でんぷん こめこ あぶら	いわし	にんにく しょうが	酒 しょうゆ カレー粉 チリパウダー こしょう			
		バナナ			バナナ				
15	月	ゆかりごはん	こめ むぎ ごま			ゆかり	618 24.0 16.8 2.6	Kcal g g g	新じゃが芋の季節です。給食では、いろいろな料理にじゃが芋を使います。今回はひき肉や野菜と一緒にそぼろ煮を作ります。
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう しらたき あぶら	とりこ うずらたまご	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース しいたけ	和風だし 酒 みりん しょうゆ			
		ちぐさあえ	はるさめ さとう ごま	あぶらあげ	こまつな にんじん きゃべつ とうもろこし	和風だし しょうゆ 酢			
		パインアップル			パインアップル				
16	火	コッペパン	コッペパン				612 23.0 18.8 2.6	Kcal g g g	あさり、産卵をむかえる春と秋が旬の食べ物です。鉄分やビタミンB12を豊富に含んでいるので貧血予防に効果があります。
		スパゲッティボンゴレ	スパゲッティ オリーブオイル	ベーコン あさり	にんじん こまつな にんにく たまねぎ きゃべつ えりんぎ	ワイン 塩 こしょう しょうゆ コンソメ			
		こまつなのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら ごま		こまつな にんじん もやし しめじ ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 豆板醤			
		バナナ			バナナ				
17	水	むぎごはん	こめ むぎ				602 26.5 20.1 2.0	Kcal g g g	鯖をみそバター焼きにします。「和」のみそと「洋」のバターの素敵な調和を味わってくださいね。
		さわらのみそバターやき	ごま バター	さわら	こねぎ	みそ 酒 みりん			
		きりぼしだいこんのもの	しらたき さとう ごまあぶら	さつまあげ あぶらあげ あさり	にんじん きりぼしだいこん しいたけ	和風だし 酒 しょうゆ みりん			
		やさいのナムル	さとう ごまあぶら ごま		こまつな にんじん もやし	酢 しょうゆ 塩			
		オレンジ			オレンジ				

日	曜	献立名	(黄) おもに エネルギーの もとになるもの	(赤) おもに 体をつくるもの	(緑) おもに 体の調子を整えるもの	調味料他	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	献立メモ	
18	木	ガーリックトースト	しよパン パター マーガリン		パセリ にんにく	こしょう	655 25.1 25.8 2.5	Kcal g g g	にんにくとバターと マーガリンを混ぜたも のをパンにぬり、ト ーストにします。耳まで カリッと焼きますよ。 よくかんで食べてくだ さいね。
		ようふうにごみ	マカロニ あぶら じゃがいも	ぶたにく ベーコン うずらたまご	にんじん ブロッコリー たまねぎ セロリ えりんぎ	ワイン 塩 こしょう コンソメ			
		こまつなのごまずあえ	さとう ごま		こまつな にんじん もやし	和風だし 酢 しょうゆ			
		みしょうかん			みしょうかん				
19	金	むぎごはん	こめ むぎ				672 25.7 20.1 2.0	Kcal g g g	乳酸菌飲料には、 乳酸菌が入っていま す。腸内のよい菌を 増やし、悪い菌を減ら して、お腹の調子を整 えます。
		ハンバーグたまねぎソース	パンこ さとう	ぶたにく とりにく だいず	にんにく たまねぎ	ワイン しょうゆ みりん			
		ごもくまめ	こんにやく さとう	だいず さつまあげ	にんじん たけのこ	和風だし しょうゆ みりん			
		やさいのごまみそあえ	さとう ごま	わかめ	こまつな にんじん きゃべつ	みそ みりん 酢 しょう ゆ			
		にゅうさんきんいんりょう		にゅうさんきんいんりょう					
23	火	むぎごはん	こめ むぎ				644 23.6 21.4 2.2	Kcal g g g	ゆかりは、赤しそを 原料としたふりかけで す。鮮やかな色とさわ やかな香りが特徴で す。ゆかり風味のひじ きふりかけで、ご飯が すすみます。
		ゆかりひじき	さとう ごま	ひじき		ゆかり しょうゆ みりん			
		なまあげのちゅうかに	さとう でんぷん ごまあぶら	なまあげ ぶたにく うずらたまご	にんじん こまつな にんにく たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ きくらげ しょうが	酒 中華だし しょうゆ オイスターソース 塩 豆板醤			
		もやしとわかめのあえもの	さとう ごまあぶら	わかめ	もやし きゅうり	酢 塩 しょうゆ			
		パインアップル			パインアップル				
24	水	ごもくちゅうかごはん	こめ もちこめ げんまい ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ グリンピース しょうが	酒 しょうゆ 中華だし 塩	589 24.5 19.2 2.0	Kcal g g g	五目中華ごはんな どの炊き込みごはん は、α化米というお米 を使って、給食室で 炊いています。炊きた てのほかほかごはん です。
		はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく ベーコン うずらたまご	にんじん こまつな はくさい きくらげ もやし ねぎ	ガラスープ 酒 塩 しょうゆ			
		だいずとさつまいもの あまがらめ	でんぷん さとう さつまいも ごま あぶら	だいず とうにゅう ちりめんじゃこ					
		みしょうかん			みしょうかん				
25	木	あまなつとうパン	パン	あまなつとう			645 30.2 21.2 2.3	Kcal g g g	ホキという白身の魚 にパン粉をつけてフ ライにします。トマトを たくさん使ったソース でいただきます。
		ホキフライ トマトソース	こむぎこ オリーブオイル パンこ あぶら	ほき	にんにく トマト パセリ	ケチャップ ワイン 塩 こしょう			
		せんぎりやさいのスープ		ぶたにく うずらたまご	にんじん こまつな はくさい たまねぎ えのき	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ			
		オレンジ			オレンジ				
26	金	むぎごはん	こめ むぎ				617 29.6 18.4 2.4	Kcal g g g	餃子の具の材料を 炒めて、ごはんにか けたものが餃子丼で す。よく味わってみ てくださいね。餃子の味 がしますよ。
		ぎょうざどん	でんぷん あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず	にんにく にら しょうが きゃべつ	酒 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース			
		やしししゃも		ししゃも					
		ワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら	とりにく わかめ	にんじん こまつな もやし きゃべつ たまねぎ ねぎ しいたけ	酒 中華だし 塩 しょうゆ			
		バナナ			バナナ				
29	月	むぎごはん	こめ むぎ				653 23.7 23.6 2.2	Kcal g g g	こんにやくは、おな かの砂払いとも呼ば れています。こんにやく に含まれる食物繊維 がおなかのお掃除 をしてくれます。
		さばのかんろに	さとう	さば	しょうが ねぎ	酒 しょうゆ みりん			
		ピリからこんにやく	こんにやく さとう ごまあぶら ごま	とりにく	たけのこ れんこん	酒 和風だし しょうゆ みりん 七味唐辛子			
		こまつなののりナムル	さとう あぶら ごま	のり	こまつな にんじん もやし えのき	酢 しょうゆ			
		パインアップル			パインアップル				
30	火	テーブルロール	テーブルロール				658 27.8 24.7 2.5	Kcal g g g	いかに入れた焼そ ばを作ります。いかに からよじだしがでます。 いかに含まれるタウリン には疲れをとる働き もあります。
		いかやきそば	ちゅうかめん あぶら	いか ぶたにく だしこ あおのり	にんじん ピーマン きゃべつ もやし たまねぎ	酒 塩 こしょう 焼きそばソース 中濃ソース			
		むししゅうまい	こむぎ	ぶたにく とりにく	たまねぎ				
		えだまめとひじき	さとう ごまあぶら	ひじき	えだまめ	塩 こしょう 酢 しょうゆ			
		バナナ			バナナ				
31	水	むぎごはん	こめ むぎ				626 26.9 17.0 1.9	Kcal g g g	1年生がそらまめの さやむきをします。 旬のそらまめを味わ いましょう！
		だいずのカレーに	じゃがいも あぶら こんにやく さとう こむぎこ でんぷん	だいず ぶたにく うずらたまご	にんじん こまつな にんにく たけのこ たまねぎ しょうが	塩 こしょう カレー粉 酒 みりん カレールウ			
		こまつなとひじきの カラフルあえ	さとう ごま ごまあぶら	ひじき	こまつな にんじん コーン もやし	酢 しょうゆ 塩			
		そらまめのしおゆで			そらまめ	塩			
		オレンジ			オレンジ				

※ 都合により、献立が変更する場合があります。



《給食で使用した主な材料の産地》

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	鶏肉	岩手県	たまねぎ	北海道	じゃがいも	鹿児島 北海道
パン(小麦)	北海道 千葉県 茨城県 群馬県	豚肉	青森県 山形県	たけのこ	鹿児島県	清見オレンジ	愛媛県
牛乳	千葉県	こまつな	千葉県	はくさい	茨城県	でこぼん	熊本県
さば	千葉県	もやし	福島県 群馬県	にんじん	徳島県	えのきたけ	新潟県
鮭	北海道	きゃべつ	愛知県	だいこん	千葉県	エリンギ	長野県