

日	曜日	献立名	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	ひとこと
1	水	ご飯 森高牛乳 他人丼 大根と油揚げのみそ汁 おかかあえ	森高牛乳 油揚げ こんぶ 豚肉 なると たまご	米 強化米 三温糖 ごま	大根 にんじん 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ キャベツ もやし	今月は真龍中学校の1年生が考えてくれた献立を採用しています。1日はHさんです。セールスポイントは「今まで、献立に出ていない、他人丼を入れてみました。」と言うコメントでした。
2	木	うどん かき揚げ ごぼうサラダ	鶏肉 こんぶ 牛乳 かに風味かまぼこ	パックうどん マヨネーズ サラダ油	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ 長ねぎ ごぼうサラダ もやし キャベツ	
3	金	バターライス コンソメスープ チーズインハンバーグ キャベツのサラダ	牛乳 なると ベーコン 豆腐 豚肉 たまご チーズ 鶏肉 わかめ	米 強化米 無塩バター パン粉 三温糖 	たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ もやし キャベツ	真中のAさんの献立です。これにオレンジジュースがついて「子供の夢セット」と名付けてくれました。Aさん以外にも、ハンバーグを献立に入れてくれた人もいましたよ。
6	月	ご飯 きのこのみそ汁 さんま大黒煮 野菜炒め	牛乳 豆腐 こんぶ 豚肉 さんま大黒煮	米 強化米	しめじ えのきたけ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	
7	火	ロールパン 野菜スープ ほうれん草グラタン ゼリーあえ	牛乳 鶏肉 なると チーズ スキムミルク	ロールパン マカロニ じゃがいも 無塩バター	はくさい にんじん メンマ 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 フルーツミックス みかん缶	真中のUさんです。Uさんは牛乳ではなく、豆乳を献立に入れてくれていました。
8	水	ご飯 ハヤシ ほうれん草の磯あえ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム きざみのり	米 強化米 じゃがいも 無塩バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ダイストマト缶詰 ほうれん草 もやし	
9	木	スパゲティナポリタン あつけし極みるく65 卵と肉だんごのスープ フルーツ白玉	ポークハム たまご あつけし極みるく65	スパゲティ 米油 無塩バター 冷凍白玉	生しいたけ 玉ねぎ にんじん ピーマン ダイストマト缶詰 チンゲン菜 みかん缶 フルーツミックス	今年度から、牛乳は3種類の味が楽しめます。それぞれ味の違い、わかりやすいですね？あなたは、どの牛乳が好きですか？
10	金	ご飯 豚汁 コロケ もやしのカレー炒め	牛乳 豚肉 豆腐 こんぶ 豚肉	米 強化米 じゃがいも つきこんにゃく サラダ油	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ はくさい もやし 玉ねぎ	
13	月	ご飯 キャベツのみそ汁 とんかつ 五目きんぴら	牛乳 油揚げ こんぶ 豚肉	米 強化米 小麦粉 パン粉(生・乾燥) じゃがいも ごま油 いりごま	キャベツ にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ	真中のOさんです。「しっかりと栄養を考えた」とのコメントでした。
14	火	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 肉じゃが 大根サラダ(ツナ)	牛乳 豆腐 わかめ こんぶ 豚肉 ツナ水煮	米 強化米 じゃがいも しらたき 三温糖 小袋マヨネーズ	玉ねぎ にんじん だいこん きゅうり	真中Sさんです。「バランスよく組み合わせました」とのコメントでした。
15	水	わかめご飯 豆腐とまいたけのみそ汁 チキン南蛮 コールスローサラダ	わかめ 牛乳 豆腐 こんぶ 鶏肉	米 強化米 上新粉 でん粉 ごま油 三温糖 サラダ油 コールスロードレッシング	玉ねぎ まいたけ キャベツ ホールコーン きゅうり	真中Iさんです。15日は中学校の卒業式です。  おめでとう
16	木	みそラーメン ふっくら肉だんご	豚肉 チャーシュー なると こんぶ 牛乳	パックラーメン 無塩バター	メンマ はくさい 玉ねぎ もやし にんじん 長ねぎ	肉だんごは小2個、中3個になります。 
17	金	ピラフ 森高牛乳 ポトフ 鶏肉の照焼き 切干大根サラダ	豚肉 森高牛乳 ウィナー 鶏肉 かに風味かまぼこ わかめ	米 麦 無塩バター じゃがいも 三温糖 ごま油	玉ねぎ にんじん キャベツ 切干しいたけ ホールコーン	
21	火	ご飯 玉ねぎとしめじのみそ汁 さばみそ煮 豚肉と大豆の煮物	牛乳 わかめ こんぶ さば味噌煮 豚肉 丸天 サッポロ豆	米 強化米 つきこんにゃく 三温糖	玉ねぎ しめじ たけのこ にんじん 干しいたけ	21日は小学校の卒業式です。  おめでとう
22	水	ご飯 野菜カレー 白菜のおかかあえ	牛乳 豚肉 スキムミルク	米 強化米 じゃがいも 無塩バター いりごま	かぼちゃ なす にんじん 玉ねぎ ダイストマト缶詰 はくさい もやし	もう少しで春休みです。早寝・早起き・朝ごはんは守りましょう！
23	木	野菜醤油ラーメン きんとんパイ	豚肉 チャーシュー なると 牛乳	パックラーメン サラダ油	メンマ にんじん もやし はくさい ほうれん草	

() は基準量です。

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	636 (530)	689 (640)	757 (750)	816 (820)
たんぱく質 g	24.5 (20)	26.4 (24)	28.8 (28)	30.9 (30)

都合により献立・材料等が変更する事がありますので、ご了承ください。