

日	主食	牛乳	おかず	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	たんぱく質・ 脂質・ 食塩相当量	給食予定 一口メモ
8 火	春の七草 五目 ちらし寿司	○	七草風汁 いも栗きんとん	油揚げ、鶏肉、 きざみのり、牛乳、 豆腐、かつお節	米、砂糖、焼きふ、 さつまいも、日本ぐり	にんじん、かんぴょう、 干し椎茸、れんこん、 さやえんどう、だいこん、 かぶ、せり、切りみつば	591 kcal 20.3 g 13.5 g 2.1 g	春の七草は・・・ 「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ」です。
9 水	むぎご飯	○	麻婆豆腐 えびワンタン スープ	豚肉、大豆、みそ、 豆腐、牛乳、えび、 たまご、鶏肉	米、おおむぎ、油、 砂糖、かたくり粉、 ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、 にんじん、たけのこ、にら、 干し椎茸、玉葱、きゅうり、 えだまめ、こまつな	676 kcal 29.1 g 18.4 g 3.2 g	◇しあわせにんじん◇ 今月は どんなかたちかな??
10 木	ツナピラフ	○	ひじきと切干大根 のサラダ ソイポタージュ くだもの	ツナ、牛乳、鶏肉、 いんげんまめ、 生クリーム、ひじき	米、おおむぎ、油、 バター、ごま、砂糖、 じゃがいも	にんじん、玉葱、ほんしめじ、 青ピーマン、切干だいこん、 きゅうり、とうもろこし、 みかん、しょうが、レモン	704 kcal 21.2 g 23.7 g 2.3 g	
11 金	鏡開き たこ飯	○	治部煮 おしるこ	またご、油揚げ、 牛乳、かつお節、 鶏肉、豆腐、あずき	米、砂糖、かたくり粉、 こんにゃく、 じゃがいも、白玉粉	しょうが、にんじん、ごぼう、 かぶ、たけのこ、干し椎茸、 ほうれんそう	645 kcal 25.5 g 11.8 g 1.8 g	鏡開きは、 硬くなったお供えの 鏡もちを割って 食べる行事です。
15 火	小正月 麦ご飯	○	さばのしょうゆ煮 かぶの和えもの けの汁	牛乳、さば、かつお節、 こんぶ、さつま揚げ、 凍り豆腐、みそ	米、おおむぎ、砂糖、 油、ごま油	しょうが、かぶ、きゅうり、 にんじん、キャベツ、ごぼう、 だいこん、わらび、ねぎ、 たけのこ	607 kcal 27.0 g 18.1 g 3.2 g	けの汁は、小正月に 青森県で 食べられている 汁ものです
16 水	わかめラーメン	○	大根サラダ ピザまん	豚肉、牛乳、たまご、 ベーコン、なると ピザチーズ、わかめ	冷凍ラーメン、油、砂糖、 かたくり粉、ごま油、 はちみつ、 オリーブ油、薄力粉	もやし、にら、にんじん、 きくらげ、ねぎ、トマト缶 だいこん、きゅうり、玉葱、 にんにく、マッシュルーム、 青ピーマン	702 kcal 28.0 g 22.7 g 3.8 g	
17 木	てりたま チキン丼	○	根菜ポトフ くだもの	たまご、鶏肉、牛乳、 ウィンナー	米、おおむぎ、砂糖、 油、かたくり粉、 じゃがいも	玉葱、にんじん、だいこん、 れんこん、ごぼう、はくさい、 パセリ、りんご	669 kcal 22.1 g 19.6 g 2.6 g	☆バースデー給食☆ 1月生まれの みなさん おめでとうございます☆
18 金	キムチ チャーハン	○	花野菜のサラダ ふかひれ?スープ くだもの	豚肉、牛乳、 鶏肉	米、ごま油、油、 はちみつ、砂糖、 緑豆はるさめ、 かたくり粉	にんじん、青ピーマン、キムチ、 ブロッコリー、キャベツ、 しょうが、ねぎ、チンゲン菜、 はくさい、ほんかん、 カリフラワー	586 kcal 19.8 g 15.5 g 3.0 g	☆4年生☆ バイキング給食 ランチルーム
21 月	オリパラ給食 メープルトースト	○	サーモンシチュー カレー豆入り サラダ	牛乳、さけ、大豆 生クリーム	食パン、バター、 メープルシロップ、 スライスアーモンド、 油、じゃがいも、 薄力粉、砂糖、マカロニ	玉葱、にんじん、こまつな、 マッシュルーム、 ブロッコリー、キャベツ、 もやし	682 kcal 27.0 g 32.2 g 3.1 g	今月は  カナダ料理
22 火	中華丼	○	わかさぎのフリッター フルーツヨーグルト	豚肉、いか、むきえび、 牛乳、わかさぎ、 ヨーグルト	米、おおむぎ、油、 かたくり粉、薄力粉、 砂糖、はちみつ	にんじん、玉葱、たけのこ、 チンゲンツ菜、はくさい、 もやし、きくらげ、ナタデココ、 パイン缶、みかん缶	690 kcal 28.5 g 16.7 g 2.1 g	
23 水	わかめご飯	○	お好み卵焼き 五目きんぴら とうがん汁	牛乳、たまご、豚肉、 あおのり、かつお節、 さつま揚げ	米、おおむぎ、ごま、 油、マヨネーズ、 こんにゃく、油、砂糖、 かたくり粉	キャベツ、しょうが、ねぎ、 にんじん、ごぼう、えのきたけ、 干し椎茸、とうがらし、 とうがん、もやし、こまつな	652 kcal 24.4 g 19.2 g 2.4 g	◇しあわせにんじん◇ 今月は どんなかたちかな??
全国学校給食週間*24日~30日*								
24 木	昔の給食メニュー 五色ごはん	○	クジラの竜田揚げ せん切り野菜あえ 栄養みそ汁	油揚げ、牛乳、 くじら肉、かつお節、 こんぶ、豆乳、 豆腐、みそ	米、さつまいも、砂糖、 油、かたくり粉、 じゃがいも、薄力粉	干し椎茸、にんじん、 さやいんげん、しょうが、 にんにく、キャベツ、もやし、 だいこん、はくさい、 ほうれんそう、りんご	676 kcal 31.1 g 16.7 g 3.6 g	
25 金	山形県 ご飯 海苔の佃煮	○	山形芋煮 おかひじきの和えもの くだもの	焼きのり、牛乳、 豚肉、かつお節、 こんぶ	米、砂糖、さといも、 こんにゃく、ごま油	干し椎茸、だいこん、ごぼう、 ほんしめじ、にんじん、ねぎ、 おかひじき、キャベツ、もやし	616 kcal 22.2 g 12.6 g 2.7 g	24日 大正12年ころの 給食を再現します!
28 月	静岡県 たらこごはん	○	静岡おでん ほうれんそうの からし和え	たらこ、あおのり、 牛乳、かつお節、 こんぶ、焼き竹輪、 ボール、生揚げ、 はんぺん、結び昆布	米、バター、油、ごま、 こんにゃく、 じゃがいも	だいこん、ほうれんそう、 もやし、にんじん	617 kcal 28.9 g 14.9 g 3.4 g	25日~29日 王五小の先生方の 出身地、山形県・ 静岡県・栃木県の 郷土料理を 味わいます!!
29 火	栃木県 ご飯	○	揚げ餃子 湯葉とみずなのあえもの かんぴょうの卵とじ汁	牛乳、豚肉、湯葉、 鶏肉、豆腐、たまご、 かつお節、こんぶ	米、ごま油、砂糖、 ぎょうざの皮、油、 ごま、油、かたくり粉	ねぎ、はくさい、干し椎茸、 にら、しょうが、にんにく、 みずな、キャベツ、もやし、 にんじん、ごぼう、かんぴょう	618 kcal 25.1 g 19.7 g 2.4 g	
30 水	昔の給食メニュー 懐かの カレーライス	○	香りサラダ くだもの	豚肉、牛乳	米、おおむぎ、油、 じゃがいも、バター、 薄力粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、グリーンピース、 はくさい、だいこん、こまつな、 早香	674 kcal 18.4 g 19.1 g 2.4 g	30日 昭和51年ころの 給食を再現します!
31 木	豚汁うどん	○	わかめのサラダ 大学芋	豚肉、豆腐、油揚げ、 かつお節、こんぶ、 みそ、牛乳、わかめ	冷凍うどん、ごま油、 こんにゃく、砂糖、 さつまいも、油、 はちみつ、ごま	にんじん、ごぼう、だいこん、 こまつな、ほんしめじ、 えのきたけ、しょうが、もやし、 キャベツ	575 kcal 21.4 g 18.7 g 3.1 g	

☆食材の仕入れ等により、献立の一部が変更となる場合があります。ご了承ください。