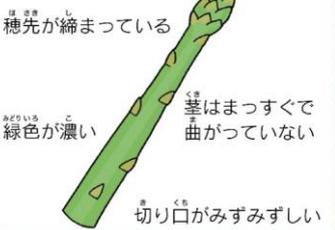


～今月の旬～ (緑黄色野菜)アスパラガス (淡色野菜)たけのこ・新玉ねぎ・新ショウガ ふき・山菜 (羊)新じゃがいも (魚)初鰹(はつがっお) (果)柑橘系果物		あかのなかま ちやにくになる		みどりのなかま からだのちようしを ととのえる		きいろのなかま ねつやちからの もとになる		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん					
1	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとぎゃべつのみぞいため ポテトのこうみあえ うみのさちスープ まっちゃプリン	豚もも 木綿豆腐 なると	ぎゅうにゅう あおのり ひじき わかめ	にら にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも 抹茶プリンの素	ひまわり油 マヨネーズ	666	25.8	23.3	2.1
八十八夜 (はちじゅうはちや)												
2	木	ごはん ぎゅうにゅう チキンのワインやき フロッコリーとチーズのサラダ オニオンスープ	鶏もも 豚もも	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん フロッコリー こまつな	キャベツ たまねぎ セロリー えのきたけ コーン	精白米 強化米 三温糖	ひまわり油	609	28.0	22.5	2.0
7	火	たけのこごはん ぎゅうにゅう かつおのたつたあげ たまごやき とりのからあげ ゆかりあえ ミニトマト かしわもち	かつお 卵 鶏もも	ぎゅうにゅう		しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ 強化米 でん粉 上白糖 かしわもち	ひまわり油 	751	35.4	24.0	2.3
こどもの日 (おべんとうきゅうしょく)												
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ごおりとうふとちくわのごまがらめ いぞあえ かみなりじる みしょうかん	凍り豆腐 焼き竹輪 木綿豆腐 鶏むね	ぎゅうにゅう 焼きのり かえり煮干し	ほうれん草 にんじん こまつな	もやし ごぼう だいこん 長ねぎ みしょうかん	精白米 強化米 片栗粉 米粉 じゃがいも 上白糖	ひまわり油 ごま ごま油	627	25.8	18.9	2.2
いいはの日												
9	木	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどのぐ レモンずあえ ヨーグルトあえ	豚もも えび	ぎゅうにゅう しらす干し わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし はくさい キャベツ きゅうり レモン汁 みかん缶 もも缶	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 上白糖	ひまわり油	585	27.8	13.5	2.3
10	金	コッペパン ぎゅうにゅう ピザふうたまごやき かいぞうサラダ こんさいミネストローネスープ	ベーコン 卵 鶏むね	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ 海藻ミックス	ピーマン フロッコリー にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん セロリー コーン	強力粉 上白糖 じゃがいも マカロニ	ショートニング ひまわり油 ごま油	594	27.5	25.4	2.7
13	月	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ビビンパナムル わかめととうふのスープ みしょうかん	鶏むね 木綿豆腐	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれん草 にんじん	にんにく もやし だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ みしょうかん	精白米 強化米 薄力粉 片栗粉 上白糖	ひまわり油 ごま油 ごま	620	29.5	18.0	2.4
14	火	ごはん ぎゅうにゅう てつくりシューマイ もやしとしんしょうがのあまずあえ だいずいりカレースープ	豚ひき肉 だいず 鶏むね	ぎゅうにゅう	にら チンゲン菜 にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ しょうが もやし きゅうり	精白米 強化米 片栗粉 しゅうまいの皮 上白糖 じゃがいも	ごま油 ひまわり油	641	27.7	20.6	1.9
15	水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのうめマヨやき ひじきとちくわのマリネ あいしょうじる	さわら 焼き竹輪 豚もも	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲン菜	練り梅 きゅうり キャベツ たまねぎ レモン汁 長ねぎ	精白米 強化米 上白糖 じゃがいも はるさめ	マヨネーズ ひまわり油	600	28.9	18.7	2.8

しゅん やさい た
旬の野菜を食べよう!

選ぶ時のポイント **アスパラガス**



はつがっお
初鰹

- 作り方**
- ①かつおに下味をつける
 - ②①に片栗粉をまぶして揚げる
 - ③玉ねぎ、にんにくをだし汁で煮て調味料を加え新玉ねぎソースを作る
 - ④揚げたかつおに新玉ねぎソースをかけ、仕上げに、刻んだしその葉を散らす

かつおの新玉ねぎソース

初がっお	40g	4切
料理酒(酒)		小さじ1/2
うすくちしょうゆ		小さじ1/2
しょうが	みじん切り	4g
片栗粉		大さじ2
揚げ油		適宜



(4人分)

たまねぎ	1/2スライス	中玉1/2
にんにく	みじん切り	チューブ 2cm
三温糖		小さじ1強
料理酒(酒)		小さじ1弱
食塩		一つまみ
うすくちしょうゆ		大さじ1弱
穀物酢		大さじ1弱
だし汁		大さじ1弱
しそ葉	千切り	数枚



きゅうしょくこんだてひょう

こんげつ 目標 今月の目標
もくひょう 目標 日々の目標
じょうぶ からだ つく 丈夫な体を作ろう

令和6年度
倍陽小学校



～今月の旬～ (緑黄色野菜) アスパラガス (淡色野菜) たけのこ・新玉ねぎ・新ショウガ ふき・山菜 (芋) 新じゃがいも (魚) 初鯉(はつがつお) (果) 柑橘系果物		あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
		ちやにくになる		からだのちょうしき ととのえる		ねつやちからの もとななる						
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん					
16	木	ごはん ぎゅうにゅう カレーボードウフ アスパラサラダ ニラたまスープ きよみオレンジ	豚ひき肉 木綿豆腐 卵	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし 干しいたけ 長ねぎ きゅうり コーン きよみオレンジ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 上白糖	ひまわり油	633	26.1	21.0	2.1
17	金	ごこくごはん ぎゅうにゅう いごみこうやどうふ じゃことわかめのサラダ じゃがいもとごまつなのみぞしる	凍り豆腐 鶏ひき肉 油揚げ	ぎゅうにゅう しらす干し わかめ	にんじん ごまつな	干しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 強化米 五穀米 片栗粉 三温糖 上白糖 じゃがいも	ごま油	565	23.8	16.5	2.4
20	月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとアスパラのあまからに パンバンジーサラダ かきたまじる	鶏ひき肉 卵	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ほうれん草	きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ 長ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 上白糖 片栗粉	ひまわり油 ごま	616	26.7	18.9	2.5
ちいきしょくざいの日												
21	火	うどんふうソフトめん ぎゅうにゅう さんさいうどんじる おしパンふうにくまん おかかあえ	油揚げ 鶏むね 豚ひき肉 かつお節	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	山菜ミックス 長ねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが キャベツ もやし 干しいたけ	強力粉 上白糖 片栗粉 薄力粉 三温糖	ひまわり油	589	28.1	13.3	2.5
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものしんりよくあげ もやしとコーンのおひたし あつあげとほうれんそうのみぞしる きよみオレンジ	厚揚げ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん ほうれん草	もやし コーン たまねぎ えのきたけ きよみオレンジ	精白米 強化米 てんぷら粉 上白糖	ひまわり油	620	26.9	19.3	2.2
23	木	ごはん ぎゅうにゅう ねっこやさいとレバーの かみかみあえ きりほしだいこんのさんばいず ちゅうかふうたまごスープ	鶏むね 鶏レバー なると 卵	ぎゅうにゅう まこんぶ	にんじん ほうれん草	ごぼう しょうが 切干しだいこん きゅうり たまねぎ 干しいたけ はくさい	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 上白糖	ひまわり油 ごま	648	25.6	20.5	2.5
24	金	えだまめごはん ぎゅうにゅう ちゃんむし ふきとたけのこのにも なめこじる	えび なると 卵 鶏もも 油揚げ 木綿豆腐	ぎゅうにゅう わかめ	みつば にんじん	えだまめ ふき 干しいたけ しめじ たけのこ なめこ 長ねぎ	精白米 強化米 こんにやく じゃがいも 三温糖	ひまわり油	602	29.7	18.2	2.7
28	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのアプリコットやき にんじんのラベ はるキャベツのシチュー	鶏もも ツナフレーク ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	あんずジャム もやし レモン汁 キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 じゃがいも 薄力粉	ひまわり油 バター	602	27.7	18.6	2.1
29	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのおろしに あおなとチーズのあえもの キャベツのみぞしる	さば 油揚げ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん わけぎ ほうれん草	ごぼう だいこん もやし たまねぎ キャベツ	精白米 強化米 片栗粉 上白糖	ひまわり油	648	27.6	24.8	2.5
30	木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグオニオンソース にんにくふうみサラダ ABCスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏むね	ぎゅうにゅう 糸寒天	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	精白米 強化米 パン粉 マカロニ	ひまわり油 バター オリーブ油	618	25.9	21.6	2.0
31	金	むぎごはん ぎゅうにゅう おまめのカレー とうふチキンナゲット グリーンサラダ	豚もも だいず 木綿豆腐 鶏ひき肉	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	精白米 強化米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 片栗粉	ひまわり油 バター マヨネーズ	778	28.2	34.0	2.8
期間平均								629	27.6	20.5	2.3	
※都合により献立を変更することがあります								650	27.0	18.0	2 未満	



真田地域小学校学校給食摂取基準