



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 カルシウム 炭水化物
8金	麦ごはん	○	いわしの生姜煮 紅白なます 雑煮 みかん	いわし、鶏肉、 油揚げ	牛乳	米、強化米、麦、 砂糖、白玉もち	ごま	人参、みずな 大根、かぶ、白 菜、みかん	808 kcal 26.7 g 429 mg 124.1 g	
12火	コッペパン	○	マカロニのクリーム煮 小松菜サラダ	鶏肉、まぐろ水 煮	牛乳、牛乳	コッペパン、マ カロニ、じゃが いも、砂糖	油	人参、ブロッコ リー、小松菜 玉ねぎ、しめ じ、キャベツ	797 kcal 32.6 g 379 mg 112.6 g	
13水	麦ごはん	○	麻婆大根 ごまじゃこサラダ	豆腐、豚肉、大 豆、赤みそ	牛乳、しらす干 し	米、強化米、麦、 砂糖、でん粉	ごま油、ごま	人参、ねぎ 筍、大根、白菜、 干し椎茸、にん にく、生姜、キャ ベツ、セロリー、 玉ねぎ	749 kcal 31.3 g 411 mg 108.6 g	
14木	ごはん	○	みそおでん ぜんざい	鶏肉、ちくわ、 うずら卵、生揚 げ、赤みそ、白 みそ、あずき	牛乳、こんぶ	米、強化米、じゃ がいも、こんに やく、砂糖、白 玉もち、でん粉		人参 大根	832 kcal 27.1 g 307 mg 143.0 g	
15金	麦ごはん	○	白身魚のカレーマリネ ラビオリスー プリんご	ホキ	牛乳	米、強化米、麦、 砂糖、ラビオリ	油	人参 玉ねぎ、キャベ ツ、とうもろこ し、りんご	778 kcal 24.0 g 276 mg 124.5 g	
18月	ゆかりごはん	○	県産和牛の肉うどん (県より無償提供) ひじきナムル	牛肉、かまぼこ	牛乳、ひじき	米、強化米、う どん、砂糖	ごま油、ごま	赤しそ、人参、 ねぎ、小松菜	玉ねぎ、白菜、 もやし	827 kcal 25.2 g 369 mg 111.6 g
19火	黒糖パン	○	手作り肉団子スー ツナサラダ みかんゼリー	豚肉、鶏肉、卵、 豆腐、まぐろ水 煮	牛乳	黒糖パン、パン 粉、みかんゼ リー	マヨネーズ	人参、みずな 玉ねぎ、白菜、 干し椎茸、キャ ベツ、きゅう り、とうもろこ し	729 kcal 31.9 g 350 mg 86.8 g	
20水	ごはん	○	チキンチキンれんこん ポイルブロッコリー 相性汁	鶏肉、ベーコ ン、豆腐、白み そ	牛乳	米、強化米、で ん粉、砂糖、さ つまいも	油	ブロッコリー、 人参、ねぎ れんこん、白菜	811 kcal 29.5 g 319 mg 122.0 g	
21木	ごはん	○	おおひら 大根と水菜のサラダ 味付けのり	生揚げ、鶏肉、 凍り豆腐	牛乳、しらす干 し、カットわか め、のり	米、強化米、里 芋、こんにゃ く、砂糖	油、ごま	人参、みずな れんこん、干し 椎茸、ごぼう、 大根	731 kcal 25.1 g 367 mg 109.6 g	
22金	ひじきごはん	○	玉子焼き はなっこりーのごま和え 里芋のみそ汁	油揚げ、玉子焼 き、豆腐、みそ	ひじき、牛乳、 カットわかめ	米、強化米、砂 糖、里芋	油、ごま	人参、はなっこ りー、ねぎ キャベツ、大根	735 kcal 25.8 g 407 mg 112.2 g	
1～8年 スキー教室										
25月	麦ごはん	○	さばの塩焼き たくあん和え すいとん汁	さば、油揚げ	牛乳	米、強化米、麦、 砂糖、すいとん	ごま、ごま油	小松菜、人参、 ねぎ たくあん、キャ ベツ、白菜、玉 ねぎ	747 kcal 27.0 g 353 mg 113.1 g	
26火	セルフポテトサンド	○	ポークチャップ 豆乳スープ	ハム、豚肉、豆 乳	牛乳	食パン、じゃが いも、砂糖	マヨネーズ(卵 なし)、油	人参、ブロッコ リー 玉ねぎ、きゅう り、生姜、にん にく、白菜、と うもろこし	734 kcal 30.6 g 329 mg 95.3 g	
27水	ごはん	○	鯨の竜田揚げ 切干大根の煮物 みそ汁	鯨、豆腐、油揚 げ、みそ	牛乳、わかめ	米、強化米、砂 糖、さつまいも	油	人参、ねぎ 切干大根、玉ね ぎ	752 kcal 29.9 g 321 mg 116.3 g	
28木	バターライス	○	ビーフシチュー コールスローサラダ	牛肉	牛乳	米、強化米、 じゃがいも、砂 糖	バター、油、マ ヨネーズ	人参 玉ねぎ、しめじ、 グリーンピース、 にんにく、キャ ベツ、とうもろ こし	833 kcal 25.3 g 279 mg 122.9 g	
29金	麦ごはん	○	さんまの梅煮 白菜のおかか和え けんちょう	さんま、かつお 節、鶏肉、豆腐	牛乳	米、強化米、麦、 砂糖	油	人参、ねぎ 白菜、もやし、 大根、干し椎茸	726 kcal 28.1 g 430 mg 104.7 g	