



栄養量平均	エネルギー 604kcal	たんぱく質 24.4g
栄養摂取基準	エネルギー 650kcal	たんぱく質 26.8g

月	火			水			木			金				
<b>はるさめサラダ</b>  <b>ごはん</b>	<b>きなごだいぼ</b>  <b>ごはん</b>			<b>いぞかあえ</b>  <b>ごはん</b>			<b>さわらの たつたあげ</b>  <b>わかめごはん</b>			<b>イタリアンサラダ</b>  <b>ミラノふう</b>				
<b>2日</b>	エネルギー 596kcal	たんぱく質 25.6g		エネルギー 689kcal	たんぱく質 27.0g		エネルギー 567kcal	たんぱく質 22.8g		エネルギー 678kcal	たんぱく質 25.6g		エネルギー 599kcal	たんぱく質 20.8g
【赤】の食品 体をつくるもとになる ぶたにく どうふ だいす みそ ハム ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら かたくりこ こまあぶら さとう はるさめ	【緑】の食品 体のちようしをとのえる しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ グリーンピース きゅうり もやし キャベツ	【赤】の食品 体をつくるもとになる いわし とりにく みそ だいす きなこ ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく さつまいも	【緑】の食品 体のちようしをとのえる にんじん しめじ ながねぎ こまつな	【赤】の食品 体をつくるもとになる たまご のり だいす ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ ごま さとう こむぎこ あぶら かたくりこ しらだき じゃがいも	【緑】の食品 体のちようしをとのえる たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし キャベツ	【赤】の食品 体をつくるもとになる わかめ さわら ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら かたくりこ じゃがいも	【緑】の食品 体のちようしをとのえる しょうが たまねぎ セロリ にんじん はくさい だいこん ブロッコリー	【赤】の食品 体をつくるもとになる ベーコン とりにく ひよこまめ ハム なまぐりーむ とうにゅう ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる フォカッチャ あぶら さとう じゃがいも	【緑】の食品 体のちようしをとのえる セロリ たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム アレッツ きゅうり キャベツ パジリ みかん
	行事食 節分の献立			行事食 節分の献立			6年家庭科 児童が考えた献立			世界🌍味めぐり イタリア				
<b>キャベツのごまみそあえ</b> <b>ししゃもの天ぷら</b>  <b>うどん</b>	<b>ガバオライス</b>  <b>ごはん</b>			<b>建国記念の日</b> <b>(学校お休み)</b> 			<b>コーンサラダ</b>  <b>まっちゃミルクあげパン</b>			<b>ぶたキムチ</b>  <b>ごはん</b>				
<b>9日</b>	エネルギー 637kcal	たんぱく質 27.3g					エネルギー 586kcal	たんぱく質 24.3g		エネルギー kcal	たんぱく質 -g		エネルギー 571kcal	たんぱく質 22.6g
【赤】の食品 体をつくるもとになる ぶたにく わかめ あぶらあげ ししゃも みそ ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる うどん あぶら かたくりこ さとう こま	【緑】の食品 体のちようしをとのえる ごぼう にんじん だいこん ながねぎ ほししいたけ キャベツ もやし	【赤】の食品 体をつくるもとになる ぶたにく だいす とりにく ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら こまあぶら さとう こめこめん	【緑】の食品 体のちようしをとのえる にんにく たまねぎ あおピーマン パジリ あかパプリカ しょうが こまつな もやし にんじん ながねぎ いちご	【赤】の食品 体をつくるもとになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちようしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるもとになる スキムミルク ベーコン ぶたにく ひよこまめ しるはなまめ とうにゅう こめこ	【黄】の食品 ねつやちからになる パン あぶら さとう じゃがいも	【緑】の食品 体のちようしをとのえる たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	【赤】の食品 体をつくるもとになる ぶたにく こんぶ とりにく とうふ わかめ きゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ さとう こまあぶら かたくりこ こま	【緑】の食品 体のちようしをとのえる にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし にら ながねぎ だいこん はくさい ホールコーン えのきたけ こまつな
	世界🌍味めぐり タイ			世界🌍味めぐり タイ			6年家庭科 児童が考えた献立			6年家庭科 児童が考えた献立				
<b>サーモンフライ</b>  <b>としめじごはん</b>	<b>くさわかめのサラダ</b>  <b>ごはん</b>			<b>からしあえ</b>  <b>ごはん</b>			<b>いろいろやさしい たまごやき</b>  <b>ひじきごはん</b>			<b>チーズふうろースインハンバーグ</b>  <b>ゆでキャベツ</b>				
<b>16日</b>	エネルギー 648kcal	たんぱく質 29.0g		エネルギー 562kcal	たんぱく質 25.2g		エネルギー 555kcal	たんぱく質 21.9g		エネルギー 567kcal	たんぱく質 22.1g		エネルギー 638kcal	たんぱく質 23.8g
【赤】の食品 体をつくるもとになる とりにく きけ ぶたにく ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ こんにゃく あぶら さとう パンこ かたくりこ なんぶせんべい	【緑】の食品 体のちようしをとのえる にんじん しめじ ごぼう はくさい ほししいたけ だいこん ながねぎ	【赤】の食品 体をつくるもとになる ぶたにく みそ くわかめ きゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら さとう かたくりこ こま こまあぶら	【緑】の食品 体のちようしをとのえる しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ ながねぎ あおピーマン にんじん こまつな きゅうり だいこん ホールコーン	【赤】の食品 体をつくるもとになる ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら さとう じゃがいも	【緑】の食品 体のちようしをとのえる たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース こまつな キャベツ もやし	【赤】の食品 体をつくるもとになる とりにく ひじき あぶらあげ たまご ぶたにく こんぶ わかめ みそ ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	【緑】の食品 体のちようしをとのえる にんじん えだまめ ほししいたけ しめじ たまねぎ だいこん ほうれんそう ながねぎ えのきたけ	【赤】の食品 体をつくるもとになる とりにく ぶたにく だいす ベーコン ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる パン あぶら かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ	【緑】の食品 体のちようしをとのえる たまねぎ トマト にんにく しょうが キャベツ セロリ にんじん マッシュルーム
	日本🌍味めぐり 青森県			日本🌍味めぐり 青森県			6年家庭科 児童が考えた献立			6年家庭科 児童が考えた献立				
<b>天皇誕生日</b> <b>(学校お休み)</b> 	<b>チゅうかめん</b>  <b>みぞラーメン</b>			<b>こまつなとコーン フローストヨーグルト</b>  <b>ごはん</b>			<b>ピリからもやし</b>  <b>ごはん</b>			<b>ひじきのマハ</b>  <b>ごはん</b>				
<b>23日</b>	エネルギー -kcal	たんぱく質 -g		エネルギー 644kcal	たんぱく質 24.9g		エネルギー 640kcal	たんぱく質 20.8g		エネルギー 590kcal	たんぱく質 29.1g		エネルギー 577kcal	たんぱく質 22.1g
【赤】の食品 体をつくるもとになる	【黄】の食品 ねつやちからになる	【緑】の食品 体のちようしをとのえる	【赤】の食品 体をつくるもとになる ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる ちゅうかめん あぶら さつまいも はちみつ さとう カシューナッツ こまあぶら	【緑】の食品 体のちようしをとのえる しょうが にんにく にんじん もやし にら ながねぎ ホールコーン きゅうり だいこん	【赤】の食品 体をつくるもとになる ぶたにく チーズ ヨーグルト きゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら さとう じゃがいも こまあぶら	【緑】の食品 体のちようしをとのえる たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく れんこん トマト ブロッコリー きゅうり ほうれんそう こまつな ホールコーン もやし	【赤】の食品 体をつくるもとになる とうふ いか うすらたまご あさり えび	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	【緑】の食品 体のちようしをとのえる しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり	【赤】の食品 体をつくるもとになる ベーコン とりにく ひよこまめ チーズ しるはなまめ ひじき ハム ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる パン あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	【緑】の食品 体のちようしをとのえる たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり カーボロネロ だいこん
	6年家庭科 児童が考えた献立			6年家庭科 児童が考えた献立			6年家庭科 児童が考えた献立			6年家庭科 児童が考えた献立				