

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	Kcal	g
1	金	もちもち ちらしずし	牛乳	とうふハンバーグ いそマヨあえ すましじる	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから のり かまぼこ わかめ	こめ くらまい さとう でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	ほししいたけ にんじん れんこん なばな たまねぎ もやし キャベツ ほうれんそう だいこん えのきたけ	612	21.7
4	月	ごはん	牛乳	とりのからあげ わかめとみかんのさっぱりあえ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら はるさめ さとう じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ みかん缶 かぶ にんじん たまねぎ こまつな	626	24.4
5	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい きりぼしのごまずあえ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく だいず とうふ みそ	こめ こむぎこ ラード でんぷん さとう ごま こめあぶら パンこ	とうもろこし たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ もやし にんじん ほうれんそう しょうが にんにく えのきたけ メンマ ながねぎ	632	23.2
6	水	ごはん	牛乳	さわらの春色やき ぶたにくとじゃがいものきんぴら こまつなとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あつあげ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん えのきたけ こまつな	678	29.1
7	木	ごはん	牛乳	【豊原小6年生が考えた献立】 セルフのめずくそばろどん とうなのおかかあえ とうふとキムチのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく だいず かつおぶし とうふ かまぼこ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが キャベツ とうな コーン キムチ にんにく えのきたけ ほうれんそう	611	26.2
8	金	ごはん	牛乳	たらとポテトの ヤンニョムソースあえ もやしの塩こうじナムル トックスープ	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく	こめ でんぷん こめこ じゃがいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら トック	にんにく もやし ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ メンマ ながねぎ	647	24.0
11	月	ごはん	牛乳	さばのみそに いそづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ あおだいず とうふ わかめ	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん もやし ごぼう しめじ しらたき ながねぎ	614	26.6
12	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あつあげのあまぎけみそやき とうなのツナいため 春やさいの塩こうじポトフ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ とりにく うずらたまご	こめ あまぎけ こめあぶら じゃがいも	にんじん きりぼしだいこん もやし とうな キャベツ かぶ	650	26.6
13	水	むぎごはん	はっこうじゅう	セルフのブルコギどん ローストポテト たまごスープ	はっこうにゅう ぶたにく だいず みそ なた とうふ たまご	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら	にんにく たまねぎ にんじん なら りんご キャベツ えのきたけ コーン ほうれんそう	599	24.3
14	木	ゆでうどん	牛乳	とりごもくうどんじる だいずとごさかなのごまがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく なた あぶらあげ こんぶ だいず かたくちいわし	ゆでうどん でんぷん こめあぶら ごま さとう	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん しめじ ながねぎ もやし キャベツ こまつな あかしそ	640	27.4
15	金	コッペパン	牛乳	いちごジャム 手作りチーズポテトキッシュ ブロッコリーのごまサラダ 春キャベツの とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう チーズ たまご とうにゅう ツナ ベーコン しろいんげんまめ みそ	コッペパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら こめこ	いちご たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー もやし コーン にんじん かぶ キャベツ	625	28.1
18	月	あおな 豆ごはん	牛乳	【食育の日・宮城県】 ささかまぼこのいそべあげ さんりくわかめのおひたし あぶらふと玉ねぎのみそしる	あおだいず ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり わかめ とうふ みそ	こめ こめこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごま さとう じゃがいも あぶらふ	もやし コーン キャベツ にんじん たまねぎ たかなづけ	649	24.6
19	火	むぎごはん	牛乳	ポークカレー マカロニの塩こうじレモンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ マカロニ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ ブロッコリー レモンじる	637	20.9
21	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース くきわかめのこんにやくサラダ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこのハヤシルウ こめこ ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ サラダこんにやく コーン いちご	688	28.1

一食平均エネルギー：636 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：17.7 g

食塩：2.0 g

*感染症の流行や食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。

ふるさと献立

12日 ふるさとの食材で春を感じよう

雪国 上越の春は、みんなが待ちわびる季節です。
春野菜や緑色があざやかなとう菜を味わって春の訪れを
食事で感じましょう。

●とう菜

とう菜は、冬から春にかけて栽培される野菜です。冬の
寒さでより甘く、やわらかいとう菜ができるため、上越
でもたくさん栽培されています。

とう菜の「とう」とは、春に花が付く茎の芽です。菜
花の仲間で黄色いかわいい花を咲かせます。

日本全国を給食でめぐろう

18日
みやぎけん

18日 宮城県のおいしいものを味わおう

●ささかまぼこ

仙台湾でたくさんとれるひらめやタラなどの白身魚をおいしく保存で
きないか？と考えられたのが、魚をすり身にして塩と一緒にねり、焼い
てかまぼこに加工するという方法だったそうです。
笹の形は、伊達政宗の家紋の形が由来とも言われています。

●まめごはん

宮城県を代表する戦国武将「伊達政宗」は、大豆や大豆製品が好
物で、豆ごはんが特に好きだったそうです。
記憶力が良いことで有名な伊達政宗は、普段から大豆を好んで食
べていたから記憶力が良いのではないとも言われています。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
1	金	もちもち ちらしずし	牛乳	【おいおい献立】 とうふハンバーグ いそマヨあえ すましじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから のり かまぼこ わかめ	こめ くるまい さとう ノンエッグマヨネーズ	ほししいたけ にんじん れんこん なばな たまねぎ もやし キャベツ ほうれんそう だいこん えのきたけ	642	22.5
4	月	ごはん	牛乳	とりのからあげ わかめとみかんのさっぱりあえ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら はるさめ さとう じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ みかん缶 かぶ かぶのは にんじん たまねぎ こまつな	629	24.6
5	火	ごはん	牛乳	にくだんごのチリソースあえ きりぼしのごますあえ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず とうふ みそ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん ごま こめあぶら	にんにく ながねぎ きりぼしだいこん キャベツ もやし にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ えのきたけ メンマ	664	26.3
6	水	ごはん	牛乳	さわらの春色やき ぶたにくとじゃがいものきんぴら こまつなとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あつあげ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん えのきたけ こまつな	694	29.5
7	木	ごはん	牛乳	【6年生が考えた献立】 セルフのもずくそばろどん とうなのおかかあえ とうふとキムチのスープ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく だいず かつおぶし とうふ かまぼこ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら ガトーショコラ	にんじん たまねぎ ビーマン しょうが キャベツ とうな コーン キムチ にんにく えのきたけ ほうれんそう	698	26.3
8	金	ごはん	牛乳	たらとポテトの ヤンニョムソースあ え もやしの塩こうじナムル	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく	こめ でんぶん こめこ じゃがいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら トック	にんにく もやし ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ メンマ ながねぎ	640	23.9
11	月	ごはん	牛乳	さばのみそに だいずのふうみあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ あおだいず とうふ	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん もやし ごぼう しめじ しらたき ながねぎ ひろしまた	618	27.0
12	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あつあげのあまざけみそやき とうなのツナいため 春やさいの塩こうじポトフ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ とりにく	こめ あまざけ こめあぶら じゃがいも	にんじん きりぼしだいこん もやし とうな にんにく キャベツ かぶ かぶのは	607	23.6
13	水	ごはん	牛乳	セルフのプルコギどん ローストポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ なた とうふ わかめ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら	にんにく たまねぎ にんじん なら りんご キャベツ えのきたけ コーン	643	24.3
14	木	ゆでうどん	牛乳	とりごもくうどんじる だいずとごまかなのごまがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく なた あぶらあげ こんぶ だいず かたくちいわし	ゆでうどん でんぶん こめあぶら ごま さとう	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん しめじ ながねぎ もやし キャベツ こまつな 赤しそ	632	26.0
15	金	コッペパン	牛乳	いちごジャム オムレツのあまざけトマトソース ブロッコリーのごまサラダ 春キャベツの とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ツナ たまご ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう みそ	コッペパン さとう あまざけ ごま こめあぶら こめこ	いちご トマト ブロッコリー もやし コーン にんじん たまねぎ かぶ キャベツ	557	24.5
18	月	あおな 豆ごはん	牛乳	【食育の日・みやぎ県】 ささかまぼこのいそべあげ さんりくわかめのおひたし 新たまねぎのみそしる	あおだいず ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり わかめ あつあげ みそ	こめ こめこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごま さとう じゃがいも	もやし コーン キャベツ にんじん たまねぎ ひろしまた	645	25.1
19	火	ターメリック ライス	はっこうにゅう	ポークカレー 塩こうじレモンサラダ	はっこうにゅう ぶたにく だいず ミックスビーンズ	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン レモンじる	626	21.6

一食平均エネルギー：638 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：18.0 g

食塩：2.1 g

*感染症の流行や食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。

ふるさと献立

12日 ふるさとの食材で春を感じよう

雪国 上越の春は、みんなが待ちわびる季節です。春野菜や緑色があざやかなとう菜を味わって春の訪れを食事を感じましょう。

●とう菜

とう菜は、冬から春にかけて栽培される野菜です。冬の寒さでより甘く、やわらかいとう菜ができるため、上越でもたくさん栽培されています。

とう菜の「とう」とは、春に花が付く茎の芽です。菜花の仲間で黄色いかわいい花を咲かせます。

日本全国を給食でめぐろう

18日
みやぎけん

18日 宮城県のおいしいものを味わおう

●ささかまぼこ

仙台湾でたくさんとれるひらめやタラなどの白身魚をおいしく保存できないか？と考えられたのが、魚をすり身にして塩と一緒にねり、焼いてかまぼこに加工するという方法だったそうです。

笹の形は、伊達政宗の家紋の形が由来とも言われています。

●まめごはん

宮城県を代表する戦国武将「伊達政宗」は、大豆や大豆製品が好物で、豆ごはんが特に好きだったそうです。

記憶力が良いことで有名な伊達政宗は、普段から大豆を好んで食べていたから記憶力が良いのではないかとされています。