



白山市立河内小学校

寒さが少し和らぎ、少しずつ日差しもあたたかくなってきました。今年度も残すところあとわずかとなりました。卒業や進級まであと少しです。学年最後の1カ月を元気いっぱいにご過ごすことができるよう、しっかりと食べて体調をととのえましょう。

# チェックしてみよう ねんかん 1年間の食べ方



食生活についてこの1年間どうだったか振り返ってみましょう。できていることは、これからも続けていき、できていなかったことは、なぜできていなかったのかを考えて、これから気をつけていけるとよいですね。

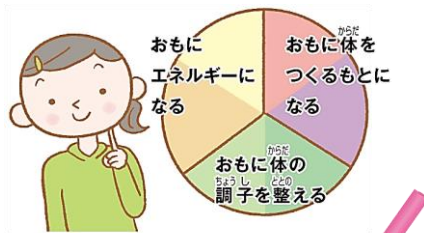
朝ごはんをしっかり食べることができた。



苦手そうなものでも一口は挑戦できた。



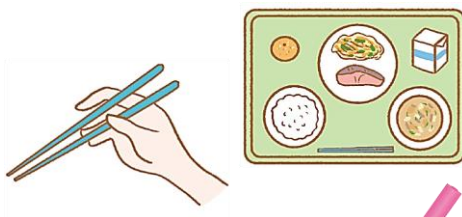
食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。



食べ物を大切に、いろいろな人に感謝して食べることができた。



はしの持ち方や食器の置き方に気をつけて食べることができた。



行事食や地域の料理をよく味わいながら食べることができた。



日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品		黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質脂質行事食等	
		主食	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	体の調子をととのえる	熱や力になる	米	油	Kcal	g
2	月	白ごはん	魚のねぎマヨ焼き ひじきの炒り煮 あつあげのみそ汁				ホキ 牛乳 みそ ひじき とり肉 あつあげ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん ねぎ はくさい にんにく ごぼう	米 卵なしマヨネーズ かたくり粉 油 さとう ごま ごま油	602 25 22	Kcal g g		
3	火	すしごはん	ちらしずし さんみやき 鶏ごぼう汁 ひなあられ			とり肉 牛乳 うすあげ たまご さつまあげ	にんじん かんぴょう にんにく なばな 干しいたけ しょうが れんこん ごぼう ねぎ えのきたけ	米 油 さとう ごま油 じゃがいも ひなあられ	601 26 16	Kcal g g			
4	水	白ごはん	ポークシウマイ 中華あえ 麻婆はるさめ			シウマイ 牛乳 ロースハム ぶた肉 みそ 大豆ミート	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり たけのこ しょうが 干しいたけ にんにく ねぎ	米 ごま油 さとう 油 かたくり粉 りよくとちほるさめ	628 24 21	Kcal g g			
5	木	パンズパン	ハンバーグ フライドポテト ABCスープ			ぶた肉 牛乳 とり肉 大豆ミート ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ はくさい	パンズパン 油 パン粉 さとう マカロニ じゃがいも	608 26 29	Kcal g g			
6	金	麦ごはん	バターチキンカレー フルーツラッシー			とり肉 牛乳 ヨーグルト	にんじん にんにく みかん缶 トマト しょうが パイン缶 たまねぎ もも缶	米 麦 油 じゃがいも バター こむぎこ 生クリーム さとう	691 24 19	Kcal g g			
9	月	白ごはん	春巻き 切り干し大根の中華あえ 塩ラーメン			ロースハム 牛乳 ぶた肉 あさり はるさめ	にんじん 切り干し大根 コーン きゅうり ねぎ にんにく りよくとちやし	米 ごま ラーメン ごま油 さとう 油	682 23 24	Kcal g g			
10	火	白ごはん	ぶりの色付け ごま酢あえ とり野菜なべ アイスクリーム			ぶり 牛乳 うすあげ とり肉 みそ もめんどうふ	こまつな しょうが にんにく にんじん りよくとちやし ねぎ えのきたけ はくさい	米 さとう ごま かたく粉 こむぎこ ごま油 氷あめ マロニー デザート	860 33 38	Kcal g g			
11	水	白ごはん	大豆と小魚のごまからめ 車麩の卵とじ くだもの			だいず 牛乳 とり肉 しらす干し たまご	にんじん たまねぎ くだもの さやいんげん たけのこ 干しいたけ しらたき	米 さとう 油 かたくり粉 ごま じゃがいも くるまふ	671 28 21	Kcal g g			
12	木	きなこ揚げパン	ツナサラダ 野菜のスープ煮			きなこ 牛乳 ツナ ぶた肉 ウインナー	にんじん キャベツ だいこん パセリ きゅうり コーン たまねぎ	コッパパン 油 じゃがいも さとう	606 26 30	Kcal g g			
13	金	チキンパエリア	ポテトとオリーブのサラダ ソパデアホ(にんにくのスープ) シナモンチュロス			とり肉 牛乳 たまご チーズ ベーコン	トマト にんにく たまねぎ さやいんげん マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり オリーブ	米 麦 バター じゃがいも オリーブ油 クルトン 卵なしマヨネーズ さとう チュロス	647 23 27	Kcal g g			
16	月	赤飯	ヒレカツ ブロッコリーのサラダ 紅白すまし汁 お祝いケーキ			ふかし 牛乳 ぶた肉 きぬこしどうふ	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー ねぎ コーン えのきたけ	米 もち米 卵なしマヨネーズ あずき さとう 油 てんぷら粉 ごま パン粉 お祝いケーキ	719 27 26	Kcal g g			
17	火	麦ごはん	カレーライス フルーツミルクゼリー			牛肉 牛乳 チーズ	にんじん にんにく パイン缶 トマト しょうが もも缶 たまねぎ みかん缶	米 麦 油 こむぎこ バター じゃがいも カレールウ ミルクフロゼリー	730 20 23	Kcal g g			
18	水	卒業式 											
19	木	白ごはん	さけフライ 磯香和え かやくうどん			鮭 牛乳 とり肉 のり	こまつな りよくとちやし ねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ 干しいたけ	米 うどん 油 てんぷら粉 パン粉 さとう	605 26 16	Kcal g g			
20	金	春分の日 											
23	月	白ごはん	ししゃもの米粉あげ だいこんごまネーズ 白菜のクリーム煮			とり肉 牛乳 子持ちししゃも スキムミルク	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ えだまめ はくさい	米 卵なしマヨネーズ 米粉 油 ごま バター	629 24 23	Kcal g g			
24	火	麦ごはん	ハヤシライス はちみつレモンサラダ			ぶた肉 牛乳	トマト たまねぎ コーン にんじん キャベツ きゅうり にんにく	米 麦 さとう 油 バター こむぎこ オリーブ油 はちみつ デミグラスソース じゃがいも ハヤシルウ	676 20 23	Kcal g g			

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

