

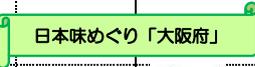


# 予定献立表



令和7年度

大洗町教育委員会・大洗町立 小学校

日・曜 エネルギー 食塩相当量	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を調える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月 614kcal 2.1g	ピビンバ	豚肉		にんじん 小松菜	切り干し大根 しょうが もやし	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ コチュジャン こしょう
	キムチスープ	ベーコン 豆腐 みそ		にんじん	干しいだけ 白菜 長ねぎ 白菜キムチ		油	がらスープ 塩 しょうゆ こしょう
	牛乳		牛乳					
3月 617kcal 2.3g	ココア揚げパン					ココアパン 三温糖	油	ココアパウダー ミルクココア
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん 小松菜	長ねぎ もやし きくらげ しょうが	ワンタン じゃがいも	ごま油	がらスープ 塩 しょうゆ こしょう
	ブロッコリーとコーンのサラダ	卵黄		ブロッコリー	とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 かつおエキス
4月 676kcal 1.8g	セルフちらしずし	鶏肉 鶏卵 油揚げ		にんじん	かんぴょう 干しいだけ れんこん ごぼう グリーンピース	ごはん 三温糖		しょうゆ 塩 酒 酢
	お祝いすまし汁	はんぺん 豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん	玉ねぎ			かつお節 しょうゆ 塩
	いちごの cupcakes	鶏卵	牛乳	 ひなまつり献立		ホットケーキミックス粉 三温糖	マーガリン	いちごパウダー
5月 671kcal 2.1g	ごはん					ごはん		
	ますのチーズ焼き	ます みそ	チーズ	パセリ			マヨネーズ	
	豚肉と大根の煮物	豚肉 油揚げ		にんじん	大根 グリーンピース	こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん
6月 676kcal 2.1g	実だくさん汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	白菜 長ねぎ	じゃがいも		かつお節
	牛乳		牛乳					
9月 627kcal 2.8g	豚ちゃん丼	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが 干しいだけ	ごはん しらたき 三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん
	はまぐりのバターしょうゆ焼き	はまぐり		パセリ	にんにく		バター	しょうゆ 酒
	なめこ汁	豆腐 みそ			なめこ 大根 長ねぎ			かつお節
10月 652kcal 1.4g	ごはん					ごはん		
	いかフライ	いか				小麦粉 パン粉	油	ソース
	豚肉とごぼうのみそ炒め	豚肉 みそ		にんじん	ごぼう きくらげ	こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ みりん 酒
11月 626kcal 2.5g	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ	里いも	ごま油	かつお節 しょうゆ 酒 みりん
	牛乳		牛乳					
12月 620kcal 1.7g	きつねうどん	油揚げ 鶏肉 なると		にんじん	大根 長ねぎ 干しいだけ	ソフトめん 三温糖		しょうゆ 酒 みりん かつお節 塩
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節	 日本めめぐり「大阪府」			三温糖		しょうゆ
	たこ焼き	たこ			キャベツ 長ねぎ	小麦粉 砂糖	油	しょうゆ かつお節 塩 ソース
12月 620kcal 1.7g	ごはん					ごはん		
	照り焼きチキン	鶏肉				でん粉 三温糖		酒 しょうゆ みりん
	ツナマヨサラダ	ツナ(まぐろ)		にんじん	きゅうり キャベツ		マヨネーズ	しょうゆ
12月 620kcal 1.7g	春雨スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ とうもろこし 白菜	春雨	ごま油	しょうゆ こしょう 塩 がらスープ
	牛乳		牛乳					

日・曜 エネルギー 食塩相当量	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を調える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
13 金 621kcal 2.2g	ごはん					ごはん			
	さわらの西京焼き	さわら みそ				砂糖		みりん 酒	
	ひじきの炒め煮	さつまいも	ひじき	にんじん		こんにゃく 三温糖	油	みりん しょうゆ	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 長ねぎ	じゃがいも		かつお節	
16 月 622kcal 1.4g	ごはん					ごはん			
	豆腐のそぼろ煮	豆腐 豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが 干しいたけ グリーンピース	でん粉 三温糖	油	酒 しょうゆ みりん	
	キャベツのごまじょうゆ和え	鶏肉		小松菜 にんじん	キャベツ もやし		ごま ごま油	酢 しょうゆ	
	味付のり		味付のり						
17 火 625kcal 2.4g	米パン					米パン			
	マカロニグラタン	鶏肉 豆乳	チーズ	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 米粉	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう	
	大根サラダ	ツナ(まぐろ)		にんじん	大根 きゅうり		油	しょうゆ 酢 塩 こしょう	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃがいも		ブイヨン 塩 こしょう	
18 水									
	19 木 637kcal 1.9g	ハヤシビーンズライス	豚肉 大豆		にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 米粉	油	赤ワイン ローリエ デミグラスソース ケチャップ 塩 ソース こしょう
		海藻サラダ	魚肉ソーセージ	海藻ミックス	小松菜 にんじん	キャベツ		油	酢 塩 しょうゆ こしょう
		牛乳		牛乳					
23 月 611kcal 2.1g	ツナわかめふりかけごはん	ツナ(まぐろ)	わかめ			ごはん 三温糖	ごま	しょうゆ 酒	
	鶏団子スープ	鶏肉		にんじん	しょうが 長ねぎ 白菜 きくらげ	でん粉 春雨		塩 がらスープ こしょう しょうゆ	
	ちくさ和え	ちくわ 油揚げ		にんじん 小松菜	もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ	
	牛乳		牛乳						

- \* ごはん・米パン・米粉は、大洗町産こしひかりを使用しています。
- \* はまぐりは、大洗町漁業協同組合の皆さまより、無償でご提供いただきました。
- \* 材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

### 今月の栄養価

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
平均値	636	25.0	18.6	341	66	2.8	2.2	390	0.62	0.52	23	2.0	3.8
児童(8~9歳)の 基準値	650	21~32.5	14.5~22	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5

**ひな祭り 3日(火)**

3月3日は「桃の節句」といわれ、平安時代頃からひな人形を飾り、女の子の成長を祝う日とされています。ひな人形には、ひし餅などを供えます。ひし餅は、桃の花の桃色、若草色の緑、雪の白の三色のひし形のもちを重ねたもので、ひし形は心臓の形を表し、丈夫に暮らせるようにとの願いが込められています。



**健康な体づくりのために  
栄養バランスよく食べよう**

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれ違った働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品からバランスよく栄養をとることが大切です。

