

献立名	主な働きと材料名						栄養価		塩分	家庭で食べてほしい食材		
	体をつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー	エネルギー				
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質				
7 (火) ポークカレー(麦ごはん) 牛乳 野菜サラダ オレンジ	ぶたにく	牛乳	にんじん	グリーンピース	たまねぎ キャベツ オレンジ	りんご きゅうり	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	721	896	2.1	魚介類
									たんぱく質	たんぱく質	中	
8 (水) 赤飯 牛乳 チキンカツソース 紅白なます 沢煮椀 お祝いデザート	あすき チキンカツ かまぼこ	牛乳	にんじん	はねぎ	だいこん	ごぼう	ごめ もちごめ さといも さとう デザート	ごま あぶら	724	900	2.7	海藻類
									たんぱく質	たんぱく質	中	
9 (木) 麦ごはん 牛乳 きびなごごまフライ 大豆とひじきの煮物 あおさ汁	きびなご だいご とうふ とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん	はねぎ	こんにゃく えだまめ	たまねぎ	ごめ さとう	あぶら ごま	622	767	2.3	いも類
									たんぱく質	たんぱく質	中	
10 (金) かぼちゃ蒸しパン 牛乳 スパゲティナポリタン 野菜スープ	ハム ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ ピーマン パセリ トマト 黄ピーマン	にんじん パセリ 赤ピーマン	しめじ たまねぎ とうもろこし なす	にんにく キャベツ スッキーニ	無汗ミックス スパゲティ さとう	あぶら	638	787	3.7	魚介類
									たんぱく質	たんぱく質	中	
13 (月) 麦ごはん 牛乳 チンジャオロース 大学芋 すまし汁	ぎゅうにく とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	ピーマン	にんじん	たまねぎ	たけのこ しょうが	ごめ むぎ さつまいも でんぷん さとう みずあめ	あぶら ごま	719	893	2.1	きのこ類
									たんぱく質	たんぱく質	中	
14 (火) たけのこごはん 牛乳 卵焼き ねりごま和え さつまい	あぶらあげ たまごやき とりにく みそ あつあげ	牛乳	にんじん	きぬさや はねぎ	たけのこ	キャベツ もやし ごぼう	ごめ さといも さとう	あぶら ごま	658	793	3.0	小魚
									たんぱく質	たんぱく質	中	
15 (水) にんじんごはん 牛乳 いわし甘露煮 切干大根の即席漬け みそ汁	ちりめん いわし とうふ みそ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	はねぎ	グリーンピース	切干大根	ごめ さとう	あぶら ごま	605	739	2.8	淡色野菜
									たんぱく質	たんぱく質	中	
16 (木) 麦ごはん 牛乳 チーズハンバーグ アスパラサラダ ポテトスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	黄ピーマン アスパラガス	にんじん パセリ	しめじ キャベツ	たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら マーガリン	715	892	2.5	果物
									たんぱく質	たんぱく質	中	
17 (金) 角煮まん 牛乳 皿うどん いちご	ぶたにく ちくわ かまぼこ いけ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	はねぎ	しょうが キャベツ きくらげ	もやし たまねぎ いちご	中華パンズ でんぷん さとう 揚げめん	あぶら	667	735	2.4	種実類
									たんぱく質	たんぱく質	中	
20 (月) 麦ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 すいとん チーズ大福	とりにく 高野とうふ ちくわ	牛乳 チーズ	にんじん	はねぎ	しょうが ごぼう	はくさい	ごめ さとう 白玉粉 大福 こむぎこ	あぶら	719	893	2.2	緑黄色野菜
									たんぱく質	たんぱく質	中	
21 (火) ナン 牛乳 ドライカレー レモン風味サラダ コンソメスープ	ぎゅうにく ぶたにく ガルパン ベーコン	牛乳	にんじん	赤ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ レモンかじゅう レタス	にんにく きゅうり セロリ	ナン さとう	あぶら	641	815	3.2	海藻類
									たんぱく質	たんぱく質	中	
22 (水) 小盛りごはん 牛乳 京風うどん 高菜ひじき ナッツごぼう	とりにく かまぼこ たまご ぶたにく	牛乳 ひじき	はねぎ	しいたけ たかな ごぼう	たまねぎ とうもろこし	ごめ うどん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま アーモンド	642	793	3.6	緑黄色野菜	
								たんぱく質	たんぱく質	中		
23 (木) 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 白菜のナムル 中華スープ	とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	ピーマン はねぎ	しょうが にんにく はくさい	たまねぎ ほししいたけ もやし	ごめ さとう でんぷん さとう はるさめ	ごま あぶら	669	828	2.3	小魚
									たんぱく質	たんぱく質	中	
24 (金) 麦ごはん 牛乳 こぼれ天 ほうれん草の煮浸し 豚汁	こぼれてん ぶたにく みそ あつあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん	はねぎ	ほうれん草	もやし ごぼう だいこん	ごめ さとう	あぶら	648	800	2.6	海藻類
									たんぱく質	たんぱく質	中	
27 (月) 麦ごはん 牛乳 ハムエッグ 新じゃがのきんぴら ラビオリスープ	ハム たまご ベーコン	牛乳	にんじん	パセリ いんげん	キャベツ	たまねぎ	ごめ さとう ラビオリ じゃがいも	ごま あぶら	679	841	2.5	魚介類
									たんぱく質	たんぱく質	中	
28 (火) 麦ごはん 牛乳 八宝菜 ぎょうざ わかめスープ	ぎょうざ ぶたにく いけ とりにく うすらの卵	牛乳 わかめ	きぬさや はねぎ	にんじん	はくさい しょうが えのき	たまねぎ きくらげ	ごめ さとう でんぷん	あぶら ごま	690	859	2.7	果物
									たんぱく質	たんぱく質	中	
29 (水)	昭和の日											
30 (木) 麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 小松菜ののり和え すりみ汁	とりにく あけかまぼこ すりみ	牛乳 のり	にんじん	グリーンピース ほうれん草	たまねぎ しょうが	レモンかじゅう	ごめ さとう じゃがいも でんぷん	ごま	659	815	2.6	淡色野菜
									たんぱく質	たんぱく質	中	

※献立の内容は、天候などにより、変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※太字の食材は、五島市内の産物(製造)の予定です。(変更になる場合があります。)

作ってみましょう～オススメ献立～
 「たけのこごはん」

たけのこをたっぷり使って春の味を
 楽しんでみてはいかがでしょうか？

- 【材料(4人分)】
- ・たけのこ(水煮) 150g
 - ・鶏もも肉 40g
 - ・にんじん 1/3本
 - ・干し椎茸 2枚
 - ・油揚(あ)げ 1/2
- A {
- ・炒(いた)め油 適量
 - ・さとう 大さじ1
 - ・濃口しょうゆ 大さじ1
 - ・酒 少々
 - ・水 小さじ4
 - ・ごはん 茶碗4杯

- 【作り方】
- ①たけのこは色紙切り、油揚げは短冊切りにする。
 - ②にんじん・戻した干し椎茸は粗みじん切りにする。
 - ③鍋で鶏肉・たけのこ・にんじん・しいたけ・油揚げを炒める。
 - ④Aの調味料を加え、ごまを加える。
 - ⑤できあがった具を、ごはん混ぜ込む。