



(牛乳は、毎日あります。)

高見小学校

日	曜	こ ん だ て 名		お も な 食 品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)						エネルギー (kcal)	
		主食	お か ず (主菜・副菜)	あか ＜主に体をつくるものになる＞		みどり ＜主に体の調子を整えるものになる＞		き ＜主にエネルギーのもとになる＞			
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・ きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・ 種実類		カルシウム (mg)
3	月	ごはん	小さいわしのから揚げ ゆで野菜 おおびら 節分豆	鶏肉 大豆	牛乳 小いわし	にんじん	キャベツ 大根 ごぼう 干しいたけ	※ さといも でんぷん	油	604 301	
4	火	リッチパン	焼きビーフン 大根のごまドレッシング和え	豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし 大根 玉ねぎ 白菜 干しいたけ	リッチパン ビーフン 砂糖	油 ごま油 白ごま	624 319	
5	水	ごはん	おでん ぬた	さつまあげ たこ 厚揚げ 鶏肉 ちくわ 白みそ	牛乳	にんじん わけぎ	大根	※ こんにゃく 砂糖	白ごま	594 406	
6	木	食パン	ツナサンド ミネストローネ 6年生リクエストメニュー	まぐろフレーク (中西部太平洋) 豚肉 白いんげん	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ レモン果汁 玉ねぎ	食パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	592 306	
7	金	ごはん	アドボ 豆乳みそスープ	鶏肉 豚肉 豆乳 中みそ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく 枝豆	※ でんぷん じゃがいも		618 271	
10	月	ごはん	いんげんと肉のみそ炒め おふわ	豚肉 赤みそ 豆腐 油揚げ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	※ 砂糖 でんぷん		598 335	
12	水	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 さわやか漬け	厚揚げ 豚肉	牛乳 昆布 (北海道)	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ レモン果汁	※ 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	589 376	
13	木	小型パン バン 6年生リクエストメニュー	焼きスバゲッティ わかめサラダ	豚肉 粉かつお (中西部太平洋地)	牛乳 青のり (愛知・静岡) わかめ (三陸)	にんじん ねぎ	キャベツ もやし 大根 玉ねぎ	小型パンバン スバゲッティ 砂糖	油	598 318	
14	金	ごはん	ちくわのオランダ揚げ 白菜とキャベツの柚子風味 みそ汁	ちくわ 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 わかめ (三陸)	にんじん パセリ ねぎ	白菜 えのきたけ キャベツ 玉ねぎ	※ 小麦粉	油	619 359	
17	月	ごはん	ひきすりの り味いりこ ネーブル 6年生リクエストメニュー	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ	牛乳 おろしりりこ (広島・山口・愛媛) 青のり (愛知・静岡)	にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ ネーフル	※ ふ こんにゃく 砂糖	油	592 532	
18	火	リッチパン	たこボール ワンタンスープ	たこ (大分他) 粉かつお (中西部太平洋地) 鶏肉	牛乳 青のり (愛知・静岡)	にんじん ねぎ 小松菜	キャベツ 玉ねぎ もやし 干しいたけ	リッチパン 小麦粉 ワンタン	油	644 312	
19	水	ごはん	さばのしょうがが煮 ゆでキャベツ のっぺい汁	さば (岩手・宮城・福島・茨城他) 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 大根 干しいたけ	※ さといも でんぷん		615 365	
6年生リクエストメニュー 食育の日 「感謝・食育」の日 (残菜ゼロの取組)											
20	木	小型セサミ パン	ぎつねうどん 玄米サラダ	油揚げ 鶏肉 チキンハム	牛乳 しらす干し (広島・愛媛)	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ	小型セサミパン うどん 砂糖 もち玄米	油	604 381	
21	金	ごはん	チキンカレー シャキシャキサラダ	鶏肉 まぐろフレーク (中西部太平洋)	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ 切干大根	※ 上新粉 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	627 297	
25	火	セサミパン	さつまいものケチャップ煮 コーンサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリーンピース にんにく コーン キャベツ	セサミパン さつまいも こんにゃく 砂糖	油	645 361	
26	水	ごはん	白身魚の南蛮漬け 冬野菜のみそ汁	ホキ (ニュージーランド) 油揚げ 中みそ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 白菜 しめじ	※ でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	614 339	
27	木	味付パン	サーモンシチュー フレンチサラダ	さけ (北海道・三陸) 鶏肉 チキンハム	牛乳 生クリーム 小松菜	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ キャベツ	味付パン じゃがいも 上新粉 砂糖	油	601 344	
28	金	わかめごはん 6年生リクエストメニュー	味噌ラーメン風おこめ 大根なます	豚肉 中みそ 煮みそ	牛乳 しらす干し (広島・愛媛) わかめ (徳島他)	にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが 大根 にんにく コーン もやし	※ おこめ 砂糖	白ごま ごま油	588 356	

※ リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※ 小型パンバンには、マーガリン・ドライパンを使用しています。

※ 小型セサミパン、セサミパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※海菜は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

★太字は広島県内産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食塩相当量
	605kcal	25.4g	18.2g	345mg	88mg	2.0mg	197μg	0.31mg	0.42mg	14mg	5.0g	2.1g

つくってみませんか？ たこボール



【材料 (4人分)】

たこ	60g
にんじん	20g
キャベツ	100g
ねぎ	12g
小麦粉	80g
青のり	少々
粉かつお	少々
油	適量
お好みソース	大さじ2

【作り方】

- ① たこはゆがいて、小さく切っておく。
- ② にんじんとキャベツは、あらみじん切りにしておく。
- ③ ねぎは、小口切りにしておく。
- ④ ①と②と③をボールに入れて、小麦粉と水を加え、ボール状に丸める。
- ⑤ ④を油で揚げる。
- ⑥ ⑤にお好みソースをかけて、青のりと粉かつおをふる。



子供たちに人気のメニューです！

毎月19日は、「感謝・食育の日」です。家庭でも取り組ましよう。