



*お家から清潔なはしやスプーンを持てきましょう。スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー
			黄	赤	緑	たんぱく質
			おもにエネルギーになるもの	おもに体をつくるもの	おもに体の調子を整えるもの	脂質
3	月	ツナずし(きざみのり) ぎゅうにゅう 牛乳 いかなのから揚げ おかかあえ<旬> な はな す もの 菜の花のお吸い物<旬> ひなまつりデザート	米 さとう でんぷん 油 ゼリー	まぐろ のり 牛乳 いか けずりぶし かまぼこ 豆腐	にんじん ごぼう しいたけ グリーンピース しょうが はくさい なのはな えのきたけ	600 27.1 17.2
		ひなまつり給食<行>				
4	火	ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー ぎゅうにゅう 牛乳 もやしとハムのソテー ヨーグルト	米 油 カレールウ	牛肉 ぶた肉 牛乳 ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト もやし とうもろこし	644 28.8 20.7
5	水	ごはん ぎゅうにゅう ココア牛乳 こうみ さけの香味ソース ポテトサラダ あか 赤だしみそ汁	米 ココア牛乳のもと 油 さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ(卵抜き)	牛乳 さけ ハム わかめ 豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ レモン にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ	623 25.3 21
6	木	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げみそ豆 こまつなサラダ<旬> いもたき	米 でんぷん 油 さとう さといも	わかめ 牛乳 大豆 高野豆腐 みそ まぐろ とり肉 油揚げ	こまつな きゅうり キャベツ にんじん レモン こんにゃく しいたけ	652 24.9 22.8
		立志祭給食<行>・高島デー				
7	金	マーボー めん 麺 ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうか はくさいの中華サラダ<旬> やさい 野菜しゅうまい	ソフトめん さとう 油 でんぷん はるさめ ごま油 ごま	焼き豆腐 ぶた肉 みそ 牛乳 しゅうまい	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ねぎ しょうが にんにく はくさい ほうれんそう	587 25.8 15.6
10	月	せきはん 赤飯(ごま塩)<行> ぎゅうにゅう 牛乳 にく とり肉の塩こうじ焼き きりぼ 切干しだいこんのあえ物 しる ピリカラみそ汁 プリン	米 もち米 あずき ごま塩 さとう さつまいも プリン	牛乳 とり肉 系かまぼこ ぶた肉 油揚げ みそ	切干しだいこん とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	627 27.2 19.1
		もりもり高島っ子の日・中学校卒業お祝い給食				
11	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あ ししゃものいそべ揚げ ツナとほうれんそうのごまあえ<旬> ふうに おでん風煮こみ	米 小麦粉 油 ごま さとう じゃがいも	牛乳 ししゃも あおさ粉 まぐろ さつま揚げ 厚揚げ ちくわ	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん こんにゃく	618 26.4 21.1
12	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉のみそだれ焼き ごぼうサラダ うお 魚そうめん汁	米 油 さとう でんぷん マヨネーズ(卵抜き)	牛乳 ぶた肉 みそ ハム かまぼこ 豆腐	たまねぎ しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん えのきたけ ねぎ	609 29.4 19
13	木	おやこ 親子どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 しお 塩こんぶあえ<旬> かぼちゃチップ	米 麦 さとう でんぷん 米粉 油	卵 とり肉 牛乳 こんぶ	たまねぎ ねぎ ほうれんそう はくさい かぼちゃ	596 22.7 20.3



日曜日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギーたんばく質脂質
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーになるもの	おもに体をつくるもの	おもに体の調子を整えるもの	
14	金	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 じゃがいものミートソース焼き いろいろサラダ〈旬〉(ドレッシング) やさしい野菜スープ	コッペパン さとう じゃがいも 油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 チーズ とり肉	しめじ たまねぎ パセリ にんじん もやし とうもろこし こまつな セロリー キャベツ	623 23.8 21.1
17	月	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら 牛乳 ちくわの天ぷら ひじきサラダ〈旬〉 にくどうふ 肉豆腐	米 小麦粉 油 さとう マヨネーズ(卵抜き)	牛乳 ちくわ ハム ひじき 牛肉 焼き豆腐	キャベツ にんじん えだまめ とうもろこし たまねぎ しいたけ こんにゃく ねぎ	688 32.3 24
18	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のから揚げ こまつなとえのきのおひたし〈旬〉 ぶた汁 お祝いクレープ	米 でんぶん 油 さとう クレープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	しょうが こまつな えのきたけ にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう ねぎ	693 27 26.2
19	水	卒業式				
21	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豆腐ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ〈旬〉 (ドレッシング) ミネストローネ	米 でんぶん さとう 油 ドレッシング 米パスタ	牛乳 ぶた肉 牛肉 豆腐 大豆 豆乳 ウィナー	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし にんにく セロリー トマト パセリ	606 25.5 19.2

*本献立は材料の都合で変更になることがあります。

1年間の食生活を振り返ってみよう!!

よくできたと思うものに○をつけましょう。



かす
○の数が…

こ
7~9個



こ
4~6個



こ
1~3個



こ
0個



今月の地場産食材

米粉、みそ、大豆、しいたけ、キャベツ、
ほうれんそう、こまつな、卵など

※料理名の後に記載されているマークについて
〈行〉…行事食

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理
〈旬〉…旬の食材を使った料理など

旬とは野菜、果物、魚がたくさんとれておいしい時期

☆この予定献立表は高島市のホームページでも閲覧できます☆

※放射性物質の測定を行っています。令和7年2月21日までに検査した全ての食材で不検出でした。