

日	曜	牛乳	こ ん だ て	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	夕食でもにおぎなって欲しい食品
				赤の食品 ちやくやほねのもとになる	黄色の食品 ねつやちからのもとになる	緑の食品 からだのちょうしをととのえる			
2	月	○	豚キムチ丼 コーンたまごスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 (とりがら)	米 片栗粉 ごま さとう ごま油 油	小松菜 玉ねぎ コーン ならにんじん にんにく 長ねぎ 白菜 キムチ もやし	642	24.4	きのこ類
3	火	○	★節分メニュー! ☆やこめ ☆わかさぎのごま揚げ 即席漬(小) おから団子汁	牛乳 鶏肉 大豆 おから あおのり ちか (かつお節)	米 もち米 小麦粉 白玉粉 さといも ごま 油	小松菜 大根 にんじん えのきたけ 乾しいたけ キャベツ きゅうり	677	28.7	乳類
4	水	○	麻婆どんぶり ◎ポイル野菜のみそドレッシング そえ	牛乳 豚挽肉 豆腐 みそ (豚骨)	米 さとう 油 ごま油 片栗粉	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ なら にんにく しょうが 乾しいたけ たけのこ	668	24.4	海藻類
5	木	○	チャンポンめん(つけめん) ☆じゃことお豆のあまからあえ くだもの	牛乳 大豆 豚肉 いりこ いか なると (豚骨)	蒸し中華めん 片栗粉 さとう ごま ごま油 油	たけのこ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが 長ねぎ 白菜 もやし 乾しいたけ くだもの	613	26.3	いも類
6	金	○	フレンチトースト ☆お豆のクリームシチュー 春雨サラダ	牛乳 大豆 鶏肉 卵 生クリーム 粉チーズ (とりがら)	食パン 小麦粉 じゃがいも 春雨 さとう ごま ごま油 油 バター	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが もやし きゅうり	637	24.6	きのこ類
9	月	○	◎☆たくあんごはん ホッケの一夜干し焼き 野菜のごまあえ 実だくさんみそ汁	牛乳 ほっけ 大豆 豆腐 きざみのり 鶏肉 みそ (かつお節)	米 こんにやく じゃがいも さとう ごま ごま油 油	キャベツ ごぼう 小松菜 大根 たくあん にんじん 長ねぎ	634	27.6	卵類
10	火	○	チキンライス 野菜スープ スイートポテト	牛乳 鶏肉 ハム 卵 生クリーム (とりがら)	米 さつまいも さとう 油 バター	キャベツ 小松菜 玉ねぎ コーン トマトジュース グリンピース マッシュルーム にんじん	629	20.0	種実類
11	水	建 国 記 念 の 日							
12	木	○	ごはん ☆ビーンズ入りハンバーグ おひたし ジュリエンヌスープ	牛乳 大豆 豆腐 豚挽き肉 ベーコン 卵 (とりがら)	米 さとう パン粉 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく	669	28.4	いも類
13	金	○	★バレンタインメニュー! ☆バレンタインチョコパン ☆冬野菜のポトフ フレンチドレッシング サラダ	牛乳 豚肉 ベーコン ソーセージ (豚骨)	ツイストパン さとう じゃがいも 油 チョコ	かぶ カリフラワー キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく	642	24.2	魚類
16	月	○	ごはん 真珠団子 あっさりナムル わかめのみそ汁	牛乳 豚挽き肉 卵 豆腐 わかめ みそ (かつお節)	米 もち米 パン粉 じゃがいも ごま ごま油	にんじん にんにく しょうが 長ねぎ ほうれんそう もやし 乾しいたけ	629	26.3	小魚類
17	火	○	☆ビーンズカレーピラフ ◎鮭のホワイトソース焼き わかめスープ	牛乳 鮭 大豆 わかめ なると ハム 鶏卵 生クリーム ピザチーズ (豚骨)	米 ごま 油 バター	たけのこ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう マッシュルーム	654	31.8	いも類
18	水	○	◎とり肉のてり焼きバーガー 卵と野菜のスープ くだもの	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン (豚骨)	胚芽パン じゃがいも 油	キャベツ しょうが コーン にんじん くだもの	627	29.9	緑黄色野菜類
19	木	○	★おたんじょうお祝い給食! スパゲティポモドーロ コールスロー ★お楽しみデザート(紅茶シフォンケーキ)	牛乳 豚挽き肉 ベーコン 卵 粉チーズ	スパゲティ小麦粉 さとう 油 オリーブ油	キャベツ 玉ねぎ ホールトマト にんじん にんにく しょうが	640	22.9	豆製品類
20	金	○	★リザーブ給食!えらんでランチ! 胚芽バンズパン キャベツとピーマンのソテー えびフライ ヒレカツ どちらか選ぶ ABCスープ 手作りソース	牛乳 えび ひれ肉 ベーコン 卵 (とりがら)	丸パン 小麦粉 ABCマカロニ パン粉 ビーフン じゃがいも バター さとう 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン	エビ 650	31.5	海藻類 種実類
23	月	○	ごはん まぐろのごまがらめ ◎ブロッコリーのピーナッツあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 かじき鮭 豆腐 みそ (かつお節)	米 じゃがいも 片栗粉 さとう ごま ピーナッツ 油	キャベツ しょうが にんじん 長ねぎ ブロッコリー ほうれんそう	637	26.8	卵類
24	火	○	◎ハムチーズトースト イタリアンスープ ☆お豆のサラダ	牛乳 大豆 青大豆 ハム ベーコン 鶏肉 卵 ピザチーズ 粉チーズ (とりがら)	食パン パン粉 じゃがいも さとう 油	玉ねぎ コーン にんじん ほうれんそう もやし きゅうり	656	34.1	小魚類
25	水	○	中華どんぶり うずら卵そえ 豆腐スープ	牛乳 豆腐 えび いか 豚肉 鶏肉 うずら卵 (豚骨・とりがら)	米 麦 片栗粉 ごま油 油	たけのこ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース 長ねぎ 白菜 乾しいたけ 小松菜	652	29.0	種実類
26	木	○	☆レンズ豆入りキーマカレー ペイザンヌスープ みかんゼリー	牛乳 レンズ豆 粉寒天 豚挽き肉 ベーコン 鶏肉 (とりがら)	米 小麦粉 じゃがいも 油 さとう みかん缶	かぶ ごぼう 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ビーマン オレンジジュース 干しぶどう	662	23.0	豆製品類
27	金	○	ごはん ◎韓国風のり 白身魚のフワフワ揚げ 野菜のおかかあえ ☆五目汁	牛乳 シロイトダラ のり おかか 大豆 豆腐 鶏肉 みそ	米 こんにやく じゃがいも 片栗粉 ごま油 油	キャベツ ごぼう 小松菜 大根 にんじん 長ねぎ	646	30.0	乳類

*学校行事・食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。 ☆季節のこんだて ◎新こんだて ★行事等によるこんだて

2月のおもな食材の使用予定産地 (厳選して使用します)

食材	えのきたけ	キャベツ	鶏肉	にんじん	大根 長ねぎ	米 にんにく	しょうが	もやし	玉ねぎ	きゅうり 白菜	乾しいたけ	里いも	かつお節	なら	じゃがいも	豚肉	いか
産地	長野	愛知	宮崎	千葉	練馬	青森	高知	栃木	北海道	埼玉	鹿児島	愛媛	鹿児島	茨城	長崎	群馬	ペルー

*生乳予定地・・・千葉県・群馬県・北海道・岩手県・宮城県・秋田県・青森県

児童1人1回当たり平均栄養摂取量

<低学年は0.9倍高学年は1.1倍の栄養価になります>

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学校(中学年)	644	27	21.7	351	2.3	284	0.44	0.58	36	4.7	3.1
秋の陽小平均	644	27	21.7	351	2.3	284	0.44	0.58	36	4.7	3.1
摂取基準	640	24	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5