


実施日	日	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き				栄 養 量					
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	月	○	ターメリックライス キーマカレー ゆで野菜オニオンソース 果物(いちご)	鶏ひき肉 レンズ豆	牛乳	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ セロリー キャベツ カリフラワー コーン いちご	米 米粉 砂糖	米ぬか油	831	13.3	22.7	2.1
2	火	○	わかめご飯 きな粉豆 いわしのタルタルソース焼き 鬼入りすまし汁 ★節分献立★	いわし 卵 大豆 きな粉 豆腐 かまぼこ	わかめご飯の素 牛乳	にんじん みつば	生姜 たまねぎ きゅうり 干しいたけ	米 大麦 小麦粉 砂糖	白ごま 米ぬか油 マヨネーズ (エッグフ リー) 油	804	15.8	30.9	2.6
3	水	○	ご飯 プリのごま照り焼き 菜の花の辛子和え うすくず汁 ★立春献立★	ぶり 豚肉	牛乳 昆布	にんじん なばな 小松菜	キャベツ 大根 しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋 片栗粉	白ごま 米ぬか油	792	17.1	27.6	2.2
4	木	○	ぶどうパン きのこのキッシュ ★ABCスープ 豆乳カレパレ	豚ひき肉 卵 ベーコン とり肉 豆腐	牛乳 クリーム チーズ アガー	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく	ぶどうパン じゃが芋 マカロニ 砂糖	バター 米ぬか油	842	16.0	33.8	3.6
5	金	○	きびごはん ★鶏の唐揚げ 小松菜のお浸し どさんこ汁 	とり肉 かつお節 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 にんにく えのきたけ たまねぎ コーン	米 きび 米粉 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 バター	831	14.6	28.2	2.5
8	月	○	ご飯 鮭のチャンチャン焼き じゃがもちスープ 果物(デコボン) 	鮭 みそ とり肉 油揚げ	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ もやし 生姜 大根 デコボン	米 大麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米ぬか油 バター	812	16.8	20.9	2.9
9	火	○	ご飯 豚肉の生姜焼き 2月のみそ汁 良い予感(いよかん)ゼリー ★受験応援メニュー★	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ 生姜 ねぎ いよかんジュース	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米ぬか油	814	15.8	25.9	3.6
10	水	○	グラパン ツナサラダ キャベツスープ ※3年生は給食はありません※	とり肉 いんげん豆 まぐろ缶 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり レモン かぶ	丸パン 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	721	16.1	38.6	3.4
12	金	○	ピビンバ 白菜の中華スープ	豚ひき肉 大豆 みそ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 もやし 白菜 きくらげ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 ごま	747	15.6	27.5	2.6
15	月	○	★揚げパン(きなこ) ジャーマンポテト ミネストローネ 果物(ぼんかん)	きな粉 ベーコン とり肉 大豆	牛乳	さやいんげん パセリ粉 にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ セロリー エリンギ ぼんかん	米粉パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	大豆油 米ぬか油 バター	856	15.0	37.3	3.0
16	火	○	ご飯 すき焼き煮 キャベツの生姜醤油和え ぶどうゼリー	豆腐 牛肉	牛乳 昆布 アガー	にんじん 小松菜	えのきたけ 白菜 ねぎ キャベツ 生姜 ぶどう ぶどうジュース	米 大麦 しらたき 砂糖	854	13.1	29.9	2.7	
17	水	○	豚昆布ご飯 わかさぎの南蛮漬け ちくわぶ汁 果物(せとか)	豚肉 とり肉 油揚げ	昆布 牛乳 わかさぎ	ピーマン 赤ピーマン にんじん	生姜 たまねぎ 大根 えのきたけ せとか	米 大麦 砂糖 片栗粉 ちくわぶ	米ぬか油	765	15.0	22.7	3.1
18	木	○	ご飯 のりのつくだ煮 肉じゃが 春菊のごまみそ和え	豚肉 みそ	牛乳 のり 昆布	にんじん さやいんげん 春菊	たまねぎ 干しいたけ 白菜	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油 白すりごま	779	14.4	22.8	2.2
19	金	○	勝つ丼 かぶとわかめの酢の物 沢煮椀 ★受験応援メニュー★	豚肉 卵 とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ 昆布	にんじん 小松菜	かぶ きゅうり 大根	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく	油	863	15.6	26.1	3.8
22	月	○	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 果物(清美オレンジ)	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 小麦みそ みそ 豆腐 ポンレスハム	牛乳	にんじん なら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 干しいたけ きゅうり 清見	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	828	16.0	25.5	3.2
24、25日は定期考査のため給食はありません。													
26	金	○	★みそラーメン 切り干しナムル 果物(デコボン) 	みそ 大豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし キャベツ コーン 切干大根 きゅうり デコボン	中華めん 砂糖	米ぬか油 ラード ごま油 白ごま	821	14.7	27.6	4.4

※ 食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回 ★マークは、リクエスト給食です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	810	15.3	28.0	3.0	372	121	2.9	288	0.51	0.60	43	5.9
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上