

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
1	金	○	やこめ 鰯のつみれ汁 ごまだれ団子 節分献立	大豆(国産・乾) 鶏肉 いわしつみれ みそ	米 もち米 砂糖 白玉餅(冷凍) ひまわり油 すりごま(白)	人参 干し椎茸 大根 ねぎ	834	32.1	
4	月	○	菜の花ご飯 鯖の西京焼き 野菜のからし和え うすくず汁 立春献立	たまご さわら みそ 豚小間 かまぼこ	米 麦 砂糖 さと芋 でん粉 米油	菜の花 人参 小松菜 しょうが もやし きゅうり 大根 ねぎ えのきたけ ぶなしめじ	728	34.9	
5	火	○	揚げパン(きなこ) 海老入りシチュー わかめともやしのサラダ 1年生リクエスト献立	きなこ えび 鶏肉 豆乳 わかめ(乾燥)	コッペパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ひまわり油	人参 しょうが にんにく 玉葱 とうもろこし(冷凍) もやし キャベツ	856	35	
6	水	○	ご飯 四川豆腐 細切りポテト炒め 果物	豚小間 みそ 豆腐 ベーコン	米 砂糖 くすでん粉 ごま油 じゃが芋	人参 チンゲン菜 にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 果物	834	31.3	
7	木	○	どんどろけめし 柚子大根 じゃが芋のそぼろ煮 	豆腐 鶏肉小間 油揚げ 豚ひき肉	米 砂糖 じゃが芋 でん粉 米油 ひまわり油 いりごま(白)	人参 ごぼう 干し椎茸 切干し大根 大根 玉葱 ゆず(果汁、生) しょうが	868	31.3	
8	金	○	勝つカレーライス サイダーボンチ 受験生応援献立・3年生リクエスト献立	豚ひれ肉	米 じゃが芋 中ざら糖 小麦粉 パン粉 ひまわり油	人参 しょうが にんにく 玉葱 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	892	27.3	
12	火	○	きびご飯 ひじきと小魚のふりかけ 鯖の胡麻味噌だれ 白菜の自家製ボン酢和え じゃが芋と揚げの味噌汁	まさば みそ 油揚げ 豆腐 わかめ(乾燥) しらす 芽ひじき	米 きび 砂糖 じゃが芋 竹輪(すりごま(白)) こんにゃく	人参 白菜 ごぼう 大根 ねぎ ゆず(果汁、生)	795	34.4	
13	水	○	チリビーンズライス ハニーサラダ 果物	豚ひき肉 大豆	米 じゃが芋 はちみつ 米油 ひまわり油	人参 ビーマン にんにく フロコリー 玉葱 とうもろこし缶詰 レモン(果汁) 果物	800	35.1	
14	木	○	香味チャーハン 蒸し餃子 広東スープ	焼き豚 豚ひき肉 鶏肉小間	米 砂糖 でん粉 ごま油 ぎょうざの皮 米油	人参 なら チンゲン菜 にんにく ねぎ 玉葱 しょうが 干し椎茸 白菜 とうもろこし(冷凍) キャベツ	815	32.6	
15	金	○	豆乳カレーうどん お米のりんごケーキ	豚ばら肉 豆乳 かまぼこ たまご	冷凍うどん じゃが芋 砂糖 でん粉 上新粉 粉糖 米油	小松菜 人参 玉葱 白菜 干し椎茸 しめじ ねぎ りんご	737	27.1	
18	月	○	ハッシュ・ド・ポーク ひじき入りコールスロー 人参蒸しパン	豚小間 たまご 芽ひじき 豆乳	米 中ざら糖 小麦粉 米油 砂糖 ひまわり油 米油	人参 しょうが にんにく 玉葱 キャベツ 大根 マッシュルーム(水煮缶詰)	898	26.8	
19	火	○	ガーリックライス シシケバブ パタテサラタス マフルタチョルパフ 世界の料理 トルコ	ベーコン 鶏もも肉 レンズまめ(乾) 豆乳	米 麦 じゃが芋 はちみつ 小麦粉 バター オリーブ油 ひまわり油	人参 にんにく 玉葱	872	31.8	
20	水	○	たくあんご飯 韓国風肉じゃが 自家製なめたけ和え	豚小間 コチジャン しらす干し 刻みのみり	米 しらたき じゃが芋 三温糖 いりごま(白) 米油 ごま油	小松菜 人参 刻みたくあん にんにく しょうが 玉葱 大根 さやいんげん えのきたけ	737	29.6	
21	木	○	みそラーメン 青海苔ポテト 果物	豚小間 みそ 青のり	蒸し中華めん 砂糖 じゃが芋 ひまわり油 ごま油 ラード	人参 なら 玉葱 もやし キャベツ 白菜 ねぎ にんにく しょうが 果物	784	25.4	
22	金	○	親子丼 きのこ大根の味噌汁 果物	鶏もも肉 かまぼこ たまご みそ	米 麦 こんにゃく 砂糖	人参 小松菜 玉葱 ねぎ グリーンピース(冷凍) しめじ えのきたけ 椎茸 大根 果物	837	35.2	
25	月	○	発芽玄米ご飯 ししゃもの磯辺揚げ 五目きんぴら さつま芋の味噌汁	さつま揚げ 油揚げ みそ ししゃも 青のり	米 発芽玄米 小麦粉 こんにゃく 砂糖 米油 さつま芋	人参 ごぼう れんこん しめじ だけの水煮缶	881	35.5	
26	火		給食はありません*2年生スキー教室の振替 1, 3年生期末テスト						
27	水		給食はありません*2年生スキー教室の振替 1, 3年生期末テスト						
28	木	○	はちみつレモントースト ボルシチ ツナサラダ 2年生リクエスト献立	豚小間 ベーコン 豆乳 ツナ	食パン はちみつ バター じゃが芋 砂糖 米油 ごま油	人参 ほうれん草 大根 玉葱 レモン(生・果汁)セロリ もやし しょうが にんにく キャベツ	762	27.8	