

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 1人1日たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
2	月	ガーリックフランス コーンサラダ ★米粉の冬野菜シチュー	○	牛乳 鶏肉 生クリーム	パセリ にんじん フロccoliリー 小松菜 にんにく 玉葱 白菜 マッシュルーム キャベツ コーン	ソフトフランスパン 上新粉 砂糖 マーガリン 油	792 26.0
3	火	やこめ・鱈の生姜煮 具だくさんみそ汁 くだもの	○	牛乳 大豆 豆腐 みそ 鱈	にんじん みつば 干し椎茸 しめじ 大根 ねぎ しょうが いよかん	米 もち米 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 ごま油	817 35.4
4	水	二色そばろごはん・沢煮椀 菜の花のおひたし ★はちみつレモンゼリー	○	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 かつお節 油揚げ アガー	にんじん 水菜 ほうれん草 菜の花 しょうが 大根 筍 えのき 干し椎茸 白菜 レモン	米 砂糖 片栗粉 はちみつ 油	809 37.4
5	木	★みそラーメン ★フルーツポンチ	○	牛乳 みそ 豚肉 寒天	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし みかん 桃 パインアップル	中華麺 砂糖 ごま油 ラード	810 29.3
6	金	ポパイピラフクリームがけ カリフラワーのマリネ くだもの	○	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	ほうれん草 にんじん パセリ コーン 赤ピーマン にんにく 玉葱 ビクルス マッシュルーム カリフラワー はるか	米 大麦 小麦粉 砂糖 油 バター	846 23.7
9	月	黒米ごはん・根菜のごま汁 鯖のゆず味噌焼き 小松菜のアーモンド和え	○	牛乳 鶏肉 豆腐 鯖 みそ	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 れんこん ねぎ ゆず キャベツ	米 黒米 こんにゃく 砂糖 油 三温糖 練りごま アーモンド	823 37.7
10	水	ごはん 豆腐のまさご揚げ のり和え・じゃが芋のみそ汁	○	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 レンズ豆 たまご 刻みのり	にんじん ほうれん草 ねぎ 玉葱 グリーンピース もやし えのき	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 ごま油	799 31.5
12	木	焼きカレーパン シーザーサラダ かぶのポトフ・くだもの	○	牛乳 豚肉 たまご ウィンナー チーズ	にんじん 小松菜 にんにく 玉葱 かぶ キャベツ コーン ぼんかん	コッペパン 小麦粉 油 パン粉 砂糖 食パン じゃが芋	810 33.4
13	金	スパゲティトマトソース グリーンサラダ さつま芋のトリュフ	○	牛乳 ベーコン たまご 生クリーム	ホールトマト フロccoliリー にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ	スパゲティ 砂糖 さつま芋 オリーブ油 油 ごま油 バター	861 25.7
16	月	麦ご飯・ぶりの照り焼き わかめときゅうりの酢の物 ★肉じゃが	○	牛乳 豚肉 ぶり わかめ	にんじん いんげん 玉葱 しょうが きゅうり もやし	米 大麦 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 油 砂糖 ごま油 ごま	837 35.3
17	火	エクレアパン ★豚しゃぶサラダ お米のポタージュ	○	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 生クリーム	パセリ にんじん セロリー 玉葱 コーン キャベツ きゅうり	ミルクパン チョコレート 米 じゃが芋 砂糖 油 バター ごま ごま油	821 31.1
18	水	ブルコギ丼 ★春雨スープ くだもの	○	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん なら チンゲン菜 白菜 玉葱 もやし りんご しょうが にんにく 干し椎茸 ネーフルオレンジ	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま油 ごま	768 29.4
19	木	発芽玄米ごはん チキン南蛮 ごま和え・もずくのみそ汁	○	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 たまご もずく	にんじん 小松菜 白菜 ねぎ しょうが もやし	米 発芽玄米 小麦粉 三温糖 こんにゃく 油 ごま油 ごま	837 35.4
20	金	パエリア じゃが芋のマヨネーズ焼き ジュリエンスープ	○	牛乳 鶏肉 えび いか あさり ベーコン	赤ピーマン にんじん パセリ ピーマン にんにく セロリー 玉葱 グリーンピース キャベツ コーン	米 じゃが芋 バター オリーブ油 マヨネーズ	811 30.8
23	月	★カツカレー オニオンドレサラダ	○	牛乳 豚肉 たまご	にんじん 小松菜 赤ピーマン しょうが にんにく 玉葱 りんご キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 砂糖 じゃが芋 ざらめ糖 油 小麦粉 パン粉 バター	890 29.5
24	火	鶏五目ごはん じゃこと水菜のサラダ 豆腐団子汁・くだもの	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 水菜 ごぼう ねぎ 干し椎茸 白菜 きゅうり キャベツ 清見オレンジ	米 こんにゃく 三温糖 白玉粉 砂糖 ごま油	800 31.9
25(水)・26(木) 定期テストのため 給食はありません							
27	金	麻婆豆腐丼 ナムル ★杏仁ゼリー	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ハム アガー	にんじん なら 小松菜 にんにく しょうが 干し椎茸 筍 大豆もやし ねぎ みかん	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	872 35.8
				今月の平均	学校給食摂取基準(12~14歳)		
				823kcal	32.1g	820kcal 25~40g	

食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

リクエスト給食



今月は、皆さんから寄せられたリクエストを盛り込んだ献立になっています。
献立表のうち、★印がついたものが特にリクエストが多かったメニューです。
2月に入れることが出来なかった献立も、3月に出す予定です。

お楽しみに!

