

【給食目標】 マナーを守って食べましょう

実施日	献立名	飲み物	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2月	だいすごはん おちゃぶりかけ こおりとうふのたまごとし よもぎだんご	牛乳	だいす ぎゅうにゅう しらすほし あおのり かつおぶし こうやどらふ たまごとうふ あずき	こめ しろこま こんにやく さとう しらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう よもぎ	645	16.6	23.0	2.8			
6金	ちゅうかおこわ ワンタンスープ グレープゼリー	牛乳	ふたにく ぎゅうにゅう かんてん	こめ もちこめ ごまあぶら さとう こめあぶら ウェーブワンタン	にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが たまねぎ もやし こまつな ねぎ ぶどうジュース	532	15.1	21.7	2.3			
9月	かつおとしょうがのごはん やさいのうまに ひじきサラダ	牛乳	かつお ぎゅうにゅう とりにく ひじき まぐろかん えんどう	こめ かたくりこ あぶら さとう しろこま こめあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ だいこん みずな キャベツ たまねぎ	614	18.4	24.9	2.6			
10火	ジャージャンとうふどん こまつなとえのきのスープ	牛乳	ふたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ たまねぎ えのきたけ こまつな	561	17.6	31.1	2.5			
11水	きなことうにゅうトースト チリコンカン オニオンドレッシングサラダ	牛乳	きなこ とうにゅう ぎゅうにゅう いんげんまめ ふたひきにく	しょくパン グラニューとう こめあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン コーン トマトかん トマトピューレ キャベツ もやし	560	16.3	30.4	2.8			
12木	なめし いかのしょうがやき もやしのうめじょうゆあえ なまあげとキャベツのみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう いか あつあげ みそ	こめ こめあぶら しろこま さとう	こまつな しょうが もやし きゅうり ねりうめ キャベツ にんじん ねぎ	498	20.3	24.6	3.1			
13金	ポークカレーライス じゃこサラダ オレンジ	牛乳	ふたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ パター ざらめ しろこま さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな オレンジ	651	14.1	28.3	2.0			
16月	むぎごはん なまあげのすふたふう えびだんごスープ	牛乳	ぎゅうにゅう あつあげ ふたにく えび とりひきにく とうふ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん コーン ほししいたけ グリンピース ねぎ たけのこ だいこん はくさい	561	16.7	28.4	2.2			
17火	ごはん ふたにくのあまみそかけ わかたけしる うどいりおひたし	牛乳	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とりにく わかめ	こめ さとう かたくりこ	しょうが たけのこ にんじん こまつな ねぎ キャベツ うど	561	18.1	31.6	2.0			
18水	さんさいうどん ちくわのいそあげ だいこんときゅうりのさっぱりサラダ	牛乳	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん こむぎこ あぶら	こまつな にんじん ねぎ えのきたけ わらび ぜんまい だいこん きゅうり しょうが	537	17.4	31.7	2.7			
19木	ごはん さわらのこうみやき とうにゅういりみそしる やさいのからしじょうゆあえ	牛乳	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ とう にゅう みそ	こめ さとう ごまあぶら しろこま	しょうが ねぎ ごぼう しめじ はくさい こまつな もやし にんじん	534	19.5	28.1	2.1			
20金	シーフードピラフ クリームシチュー こまつなとベーコンのソテー	牛乳	とりにく えび いか ぎゅうにゅう クリーム ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら パター こむぎこ じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ こまつな	605	16.0	40.9	2.5			
23月	たけのこごはん ししゃものからあげ じゃがいもとたまねぎのみそしる くきわかめのきんぴら	牛乳	とりむね あぶらあげ ぎゅうにゅう こもちししゃも みそ わかめ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ あぶら じゃがいも ごまあぶら しろこま	にんじん たけのこ さやいんげん しょうが たまねぎ ごぼう	581	19.3	34.5	3.5			
24火	チリビーンズドック ポトフ グリーンサラダ	牛乳	ふたひきにく だいす チーズ ぎゅうにゅう ワインナー ベーコン	コッパン こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ トマトかん かぶ にんじん セロリ キャベツ にんにく もやし こまつな	583	17.9	40.4	2.8			
25水	ごはん おろしとうふハンバーグ ぐたくさんみそしる キャベツのこまつな	牛乳	ぎゅうにゅう ふたひきにく とりひきにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう じゃがいも しろすりこま	たまねぎ ねぎ だいこん はねぎ ごぼう にんじん キャベツ こまつな	558	17.3	29.0	2.2			
26木	ひじきチャーハン チンゲンサイとしめじのスープ アスパラのにんにくじょうゆあえ	牛乳	やきふた ひじき ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも かたくりこ さとう	ねぎ しょうが にんにく しめじ にんじん チンゲンサイ アスパラガス もやし	490	16.5	28.8	2.8			
27金	ねりマスバグティ コーンサラダ みしょうかん	牛乳	まぐろかん のり ぎゅうにゅう	スバグティ こめあぶら さとう	にんにく だいこん こまつな キャベツ コーン たまねぎ みしょうかん	536	17.3	29.6	2.1			
30月	ごはん しんじゃがのそぼろに あぶらあげのサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう ふたひきにく あぶらあげ	こめ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	528	13.5	25.4	1.8			
31火	くろざとうパン キャベツとコーンのチャウダー ジャーマンポテト	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	くろざとうパン こめあぶら パター こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな パセリ	566	13.9	38.0	2.5			

◎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ので、ご了承ください。 ※給食回数19回

◎毎月19日は食育（19）の日です。

◎本校のだしは、かつお節・さば節・煮干し・昆布・椎茸・豚骨・鶏骨等から毎日とっています。

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	563	16.9	30.1	2.5	347	91	2.4	219	0.27	0.44	16	6.2

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。