

実施日 日 曜	献立名	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 %
2月	牛乳 ふた丼 けんちん汁	2学期給食スタート			ふた肉 牛乳 油揚げ 豆腐	米 大麦 さとう しらたき ごま油 かたくり粉 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ごぼう にんじん 大根 ししいたけ 小松菜 ねぎ	571	17.4			
3日	火 牛乳 米粉のハヤシライス キャベツのソテー	ふた肉 豆腐 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも さとう 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ コーン	611	13.9						
4日	水 牛乳 ごはん じゃこぶりかけ 三色いため 肉じゃが	牛乳 ちりめんじゃこ おかか 塩こんぶ ふた肉	米 ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも	もやし にんじん 小松菜 しょうが たまねぎ さやいんげん	555	16.9						
5日	木 牛乳 練馬スパゲティ 野菜のソテー ブルーベリーケーキ	2年生はまなか農園 ブルーベリーつみどり	ツナ缶 牛乳 卵 豆腐	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 さとう かたくり粉 油 小麦粉 マーガリン(乳不使用)	大根 キャベツ コーン にんじん ブルーベリー	734	14.2					
6日	金 牛乳 ふたキムチ丼 ビーフンのちゅうかいため	ふた肉 牛乳	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 ビーフン	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 キムチ たら キャベツ もやし 小松菜	566	16.3						
9日	月 牛乳 ごはん さばのみそ煮 キャベツの塩こんぶいため とうふのすまし汁	旬の魚 さば	牛乳 さば みそ 塩こんぶ とり肉 豆腐	米 さとう かたくり粉 油 ごま油	しょうが ねぎ キャベツ にんじん 大根 しいたけ 小松菜	544	18.8					
10日	火 牛乳 菊の花入りごはん 菊花しゅうまい 野菜焼	9日：重陽の節句	とり肉 牛乳 ふた肉 豆腐 油揚げ	米 油 さとう かたくり粉 こんにゃく	ぶなしめじ にんじん 菊のり たまねぎ しょうが コーン 大根 ねぎ 小松菜	556	17.4					
11日	水 牛乳 麦ごはん マーボーなす 炒めナムル	旬の野菜 なす	牛乳 ぶた肉 みそ	米 大麦 油 ごま油 さとう かたくり粉	なす にんにく しょうが にんじん たまねぎ ししいたけ たけのこ ねぎ たら もやし 小松菜	566	13.2					
12日	木 牛乳 きなこあげパン ベーコンと野菜のソテー ミネストローネ	イタリア料理	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 大豆	ショートニングパン 油 さとう じゃがいも	にんにく にんじん コーン キャベツ 小松菜 セロリ たまねぎ トマト缶	573	15.7					
13日	金 牛乳 ひじきごはん 魚のごまみそ焼き いものこ汁	16日：敬老の日 まごわやさしい献立 郷土料理：秋田県	とり肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 魚 みそ 豆腐 わかめ	米 油 こんにゃく さとう ごま 里いも	にんじん しょうが ねぎ ししいたけ	555	19.8					
17日	火 牛乳 里いもごはん 鮭の塩焼き お月見汁	17日：十五夜	とり肉 油揚げ 牛乳 鮭	米 里いも さとう こんにゃく 白玉粉	にんじん 枝豆 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜	570	20.0					
18日	水 牛乳 ねぎ塩カルビ丼 大根のいためナムル		ぶた肉 牛乳	米 大麦 油 ごま油 かたくり粉 ごま	にんにく ねぎ にんじん もやし 万能ねぎ ししいたけ 大根 小松菜	572	15.5					
19日	木 牛乳 菰ごはん かつおのごまみそだれ 貝だくさんすまし汁	19～25日：お彼岸 旬の食材：かつお	小豆 牛乳 大豆 かつお みそ とり肉 豆腐 油揚げ	米 もち米 かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも こんにゃく	しょうが 大根 にんじん ねぎ 小松菜	587	21.3					
20日	金 牛乳 親子丼 野菜のみそ汁		とり肉 なた(山芋なし) 卵のり 牛乳 油揚げ みそ	米 さとう	たまねぎ グリンピース 大根 にんじん キャベツ ぶなしめじ ねぎ 小松菜	566	17.7					
24日	火 牛乳 ツナとトマトのスパゲッティ もやしとコーンのソテー りんごゼリー		ツナ缶 牛乳 アガー	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 青ピーマン もやし コーン 小松菜 りんごジュース	579	15.0					
25日	水 牛乳 豆腐とぶた肉のあんかけ丼 太学いも	旬の野菜 さつまいも	ぶた肉 豆腐 牛乳	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 さつまいも 水あめ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ぶなしめじ ねぎ グリンピース	650	13.5					
26日	木 牛乳 明日葉パン かぼちゃグラタン ジュリエンスープ	あしたば：東京都八丈島産 旬の野菜 かぼちゃ	牛乳 とり肉 ピザチーズ ベーコン	あしたばパン 油 小麦粉 パター	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ パセリ にんにく セロリ にんじん キャベツ 小松菜	545	16.1					
27日	金 牛乳 とり肉とごぼうのごはん ししゃものなばんづけ 田舎汁		とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも みそ	米 もち米 ごま油 さとう かたくり粉 油 じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 大根 えのきたけ 小松菜	593	16.0					
30日	月 牛乳 チキンライス ABCスープ かぼちゃプリン(卵なし)	旬の野菜 かぼちゃ	とり肉 牛乳 大豆 豆腐 生クリーム アガー	米 油 さとう ABCマカロニ(卵なし)	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ トマトピューレ グリンピース にんにく キャベツ 小松菜 かぼちゃ	564	14.7					

※ 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

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量(中学年)】											
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
582	16.4	31.9	2.5	320	86	2.1	206	0.28	0.43	12	5.4

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク