



実施日 日 曜	牛乳	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)	たんぱく質 (%)	
1	木	○	ハッシュドポーク キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく いんげんまめ なまクリーム (とんこつ)	こめ こむぎこ バター あぶら ざらめ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト とうもろこし グリーンピース キャベツ こまつな	611	13.2
2	金	○	やこめ はるのぶたじる いわしのしょうがに	だいず いわし みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ (だしこんぶ)	こめ もちごめ こんにやく じゃがいも	にんじん ほししいたけ みつぼ しょうが ねぎ ごぼう なばな	610	19.3
2日(金)は3日(土)の節分献立・5日(月)は4日(日)の立春献立にしました。暦の上では春が少しずつ近づいてきています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。								
5	月	○	なのはなずし にしよくゼリー かぼちゃとなまあげのみそしる	こうりとうふ たまご のり なまあげ みそ かんてん ゼラチン なまクリーム ちようりようぎゆうにゆう (けずりぶし)	こめ もちごめ さとう あぶら	ほししいたけ にんじん なばな しょうが だいこん はくさい かぼちゃ ねぎ いちご レモン	616	16.0
6	火	○	ごはん ☆さばのみそに てっかみそ さつまじる	さば みそ だいず みそ むぎみそ (けずりぶし・だしこんぶ)	こめ さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも こんにやく	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ	628	17.5
6年生にリクエスト献立をお願いしたところ、鯖のみそ煮や魚の献立・ごま和えやサラダなど魚や野菜の献立もたくさんありました。とても嬉しい結果でした。1月に取り入れた献立もあります。(あげパン・ロールトースト・パンみみラスク・カレーライス・なんばんづけ・くじらのたつたあげ・みそしるなど) 3月もできる限り取り入れる予定です。								
7	水	○	☆ピザトースト ☆かぼちゃのシチュー	ベーコン ピザチーズ とりにく ちようりようぎゆうにゆう なまクリーム (とりがら)	しよくパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト セロリー にんじん かぼちゃ パセリ	630	16.1
8	木	○	ごはん のりのつくだに きりぼしだいこんのたまごやき じゃがいものきんぴら	のり たまご (けずりぶし)	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも あげあぶら	きりぼしだいこん にんじん ねぎ れんこん ごぼう さやいんげん	608	13.5
9	金	○	ジャンバラヤ じゃがいもいりイタリアンスープ	ぶたひきにく ソーセージ たまご ベーコン とりにく こなチーズ (とんこつ・とりがら)	こめ バター あぶら じゃがいも パンコ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン ほうれんそう とうもろこし	621	14.8
13	火	○	ごはん しせんだうふ キャベツのあまみそかけ	ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら くずこ でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ こまつな	592	15.6
14	水	○	ごはん とりとコーンのあげに チョコいちご	とりにく	こめ でんぶん あげあぶら じゃがいも さとう チョコレート	にんにく しょうが にんじん とうもろこし さやいんげん いちご	652	14.0
15	木	○	わかめごはん にくじゃが まあじのぎょうざ	たきこみわかめ まあじミンチ ぶたにく みそ たまご すけとうだら (けずりぶし)	こめ さとう でんぶん じゃがいも ぎょうざのかわ あぶら こんにやく	しょうが にんにく こねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん	620	16.5
16	金	○	チキンライス ☆ABCスープ さかなのマヨネーズやき ☆フルーツポンチ	とりにく メルルーサきりみ ちようりようぎゆうにゆう なまクリーム ベーコン かんてんかん (とりがら)	こめ バター あぶら さとう マヨネーズ パンコ ABCマカロニ	トマト にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース パセリ みかんかん バインかん ももかん	640	14.9
16日(金)は、6年生を送る会です。お祝いの献立にしました。 ※ 献立名の前に☆印がついているものは、6年生のリクエスト給食です。他の学年のみなさんもお楽しみに!!								
19	月	○	ビーンズドライカレー だいこんサラダ	ぶたひきにく ひよこまめ レンズまめ (とんこつ)	こめ バター あぶら こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん ほしぶどう だいこん きゅうり キャベツ	599	12.9
20	火	○	ごはん くだもの キャベツとあつあげのみそいため	ぶたひきにく みそ なまあげ (とりがら)	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ さやいんげん くだもの	608	15.7
21	水	○	☆ジャージャーめん おかしなおかしなめだまやき	ぶたひきにく みそ はつちようみそ ちようりようぎゆうにゆう かんてん だっしふんにゆう (とんこつ)	むしちゆうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ ももかん	616	17.2
21日(水)は、卒業を祝う会です。6年生のリクエスト献立で一番人気の「ジャージャー麺」にしました。お楽しみに!!								
22	木	○	ごはん ☆みそしる さかなのさいきようやき ☆やさいのごまあえ	さわらきりみ むぎみそ みそ あぶらあげ (けずりぶし)	こめ さとう すりごま	はくさい こまつな にんじん もやし たまねぎ	596	19.7
26	月	○	けいはん ☆スイートポテト	とりにく たまご のり なまクリーム ちようりようぎゆうにゆう (とりがら)	こめ さとう あぶら さつまいも バター	ねぎ エリンギ にんじん ふくじんづけ	617	15.2
27	火	○	スパゲティミートソース コーンスープ	ぶたひきにく だいず こなチーズ ベーコン ちようりようぎゆうにゆう なまクリーム (とりがら)	バター スパゲティ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト とうもろこし パセリ	628	17.1
28	水	○	ピラフ マカロニのクリームに パインゼリー	とりにく ベーコン なまクリーム ちようりようぎゆうにゆう こなチーズ だっしふんにゆう (とりがら)	こめ あぶら バター マカロニ こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム グリンピース パインジュース	631	12.3
29	木	○	☆フレンチトースト ポークシチュー	ちようりようぎゆうにゆう たまご ぶたにく なまクリーム (とんこつ)	しよくパン バター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ ざらめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	610	15.4

※ 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

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	618	15.6	29.6	2.5	334	91	2.3	237	0.28	0.47	20	7.4