



実施日	日 曜	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	きびごはん 牛乳 野菜菜ふりかけ 鶏肉の山椒焼き 大平 果肉入りのんごゼリー ★長野県★	とり肉	牛乳 アガー	野菜菜 にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ りんご 大根 しいたけ りんご	米 きび 大麦 砂糖 片栗粉 里芋 しらたき	ごま油 白ごま サラダ油	871	13.1	33.8	2.3
3	火	いわしの蒲焼き丼 牛乳 ゆきんこ汁 きなこ豆 ★節分★	いわし とり肉 大豆 きな粉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごんにやく 里芋	サラダ油	782	15.7	26.8	2.1
4	水	麦ごはん 牛乳 厚焼き玉子 肉じゃが 野菜のからし醤油和え	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ ししいたけ もやし	米 大麦 砂糖 ごんにやく じゃが芋	サラダ油	737	15.7	25.0	2.0
5	木	麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 野菜の甘醤油和え	さば 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	白ごま ごま油	739	18.2	31.7	2.3
6	金	マーボーライス 牛乳 広東スープ 豆花	豚肉 大豆 みそ 豆腐 豆乳	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ しいたけ だけのご 白菜 バインアップル	米 大麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	812	16.7	28.6	2.7
9	月	スパニッシュライス 牛乳 ブラックドフィッシュ クラムチャウダー ネーブルオレンジ ★アメリカ★	ホキ ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	トマト にんじん ハセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ネーブルオレンジ	米 大麦 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 オリーブ油 バター	755	17.5	26.8	2.8
10	火	キムタクごはん 牛乳 ジャンボ揚げきょうざ タンファータン 野菜の中華酢和え	豚肉 豆腐 卵	牛乳	ほうれん草 にら 小松菜 にんじん	白菜 練馬たくあん ねぎ キャベツ 生姜 にんにく たまねぎ きくらげ もやし	米 麦 きょうざの皮 小麦粉 片栗粉 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	731	16.0	28.9	3.2
12	木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 冬野菜の豚汁 野菜のごまだれ和え ★豊二小&豊東小連携★	豚肉 高野豆腐 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぶの葉 小松菜	生姜 ししいたけ ねぎ ごぼう 大根 かぶ キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま	727	17.2	30.6	2.5
13	金	チキンクリームライス 牛乳 マセドアンサラダ ショコラもち ★バレンタインデー★	とり肉 豆乳 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ 生姜 マッシュルーム コーン きゅうり	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 上新粉 白玉粉 砂糖	サラダ油	839	11.3	27.2	1.7
16	月	大豆入りスパゲティミートソース 牛乳 コールスローサラダ ミニチュロス	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ 生姜 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	802	14.6	34.9	2.1
17	火	クファージュシー 牛乳 ししゃもの石垣揚げ イナムドッチ にんじんしりしり	かまぼこ 豚肉 厚揚げ みそ まぐろ 卵	ひじき 牛乳 ししゃも	にんじん こねぎ 小松菜	しいたけ 大根	米 大麦 砂糖 小麦粉 パン粉 ごんにやく	ラード 黒ごま 白ごま サラダ油	886	17.2	36.6	3.8
18	水	麦ごはん 牛乳 さわらの南部焼き いも団子汁 キャベツ梅のり和え	さわら みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ 梅干し	米 大麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	白ごま サラダ油 ごま油	710	17.4	23.6	2.3
19	木	五日旨煮丼 牛乳 わかめスープ じゃがいもの中華炒め	豚肉 いか えび かまぼこ うずら卵 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ だけのご 白菜 きくらげ	米 大麦 片栗粉 じゃが芋	サラダ油 ごま油	736	17.8	27.9	2.9
20	金	きなこ豆乳トースト 牛乳 野菜チップス 豆乳コーンクリームスープ くだもの (いよかん)	きな粉 豆乳 とり肉 豆乳ホイップ	牛乳	にんじん かぼちゃ ハセリ	れんこん たまねぎ コーン いよかん	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	サラダ油	710	13.7	32.1	2.9
24	火	ブラックカレーライス 牛乳 じゃこサラダ くだもの (デコボン)	豚肉	ひじき 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト 小松菜	生姜 にんにく りんご たまねぎ きゅうり キャベツ デコボン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	796	11.5	28.8	2.2
27	金	たまごトースト 牛乳 ABCスープ フルーツボンチ 定期考査3日目	卵 ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もも りんご 洋梨 バインアップル	無塩食パン じゃが芋 マカロニ 砂糖	マヨネーズ サラダ油	715	14.4	36.1	2.2

※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16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 (μgRAE)	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	772	15.4	30.1	2.5	374	113	3.5	267	0.32	0.50	18	8.2
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上



4日(水)～6日(金)  
2年生はスキー教室のため、給食はありません

25日(水)、26日(木)  
定期考査のため、給食はありません