



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 I初ギ一 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＞	
1	金	青豆大豆ごはん 鰯の梅煮 さつま汁 節分メニュー	○	大豆 いわし 鶏肉 みそ 出し昆布 (だし：かつお節)	にんじん ねぎ 梅干し ごぼう 大根 しょうが	米 麦 三温糖 さつまいも こんにゃく	794 34.6
4	月	★きなこ揚げパン ★肉団子スープ ★サイダーゼリーポンチ 3-B・C リクエスト献立	○	きなこ 鶏肉 卵 アガー (だし：鶏がら)	にんじん 小松菜 ねぎ ニラ しょうが 白菜 みかん缶 りんご缶 バイン缶	ねじりコッペパン 砂糖 でん粉 春雨 グラニュー糖 ハチミツ 米サラダ油 ごま油	819 30.2
5	火	麦ごはん いかと里芋の煮物 小松菜のクルミ和え	○	いか 生揚げ (だし：さば節)	にんじん さやいんげん 小松菜 大根 干し椎茸 キャベツ	米 麦 里芋 三温糖 クルミ 米サラダ油	772 30.1
6	水	みそラーメン 手作り揚げ餃子 いよかん	○	豚肉 みそ (だし：豚骨 鶏がら)	玉葱 キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが いよかん	蒸し中華麺 餃子の皮 米サラダ油 ごま油	783 29.7
7	木	さつまいもごはん 鮭の黄金焼き 沢煮椀 切り干し大根と青菜の柚子胡椒	○	鮭 みそ 白ちくわ 油揚げ (だし：出し昆布 さば節)	パセリ 小松菜 にんじん 切り干し大根 大根 もやし エノキ茸 しょうが ほうれん草	米 さつまいも でん粉 ごま マヨネーズ 米サラダ油	793 31.1
8	金	麦ごはん 豚肉と小松菜のピリ辛炒め 広東スープ	○	豚肉 生揚げ (だし：鶏がら)	にんじん 小松菜 にんにく 玉葱 もやし しょうが 干し椎茸 たけのこ水煮 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 米サラダ油 ごま油	773 31.7
12	火	マーボー豆腐丼 卵のスープ	○	豚肉 大豆 八丁みそ 卵 甜麺醬 押し豆腐 鶏肉 (だし：鶏がら)	にんじん ニラ 青梗菜 にんにく しょうが ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 玉葱	米 麦 砂糖 でん粉 米サラダ油 ごま油	803 33.5
13	水	麦ごはん 鯖の幽暗焼き 蓮根きんぴら 里芋と白菜の味噌汁	○	鯖 さつま揚げ 鶏肉 みそ (だし：煮干し)	にんじん さやいんげん 小松菜 柚子 れんこん 干し椎茸 ごぼう 白菜	米 麦 砂糖 しらたき 三温糖 里芋 ごま油 米サラダ油 こんにゃく	788 34.8
14	木	★セルフチーズバーガー ★ハニーサラダ ピーンストマトスープ ★コーヒー牛乳 3-A・C リクエスト献立	○	豚肉 鶏肉 卵 ベーコン インゲン豆 ひよこ豆 牛乳 コーヒー牛乳 チーズ (だし：鶏がら)	ブロッコリー にんじん トマト缶 パセリ しょうが 玉葱 キャベツ にんにく セロリ	丸パン パン粉 三温糖 ハチミツ ジャガイモ 米サラダ油	857 44.9
15	金	親子丼 キャベツと玉葱の味噌汁 りんごゼリー	○	鶏肉 卵 油揚げ みそ アガー (だし：煮干し)	糸三つ葉 小松菜 玉葱 キャベツ りんごジュース	米 麦 三温糖 砂糖	850 37.5
18	月	ひじきごはん 揚げ豆腐のそぼろあんかけ なめこの味噌汁	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ ひじき (だし：さば節)	にんじん 小松菜 ごぼう 干し椎茸 グリンピース なめこ ねぎ	米 麦 こんにゃく 三温糖 でん粉 薄力粉 米サラダ油	885 34.0
19	火	スパゲッティミートピーンズソース カボチャのサラダ	○	豚肉 鶏肉 大豆 ツナ缶 チーズ	にんじん トマトピューレ カボチャ 小松菜 にんにく 玉葱 しょうが セロリ マッシュルーム缶 きゅうり	スパゲッティ 薄力粉 砂糖 オリーブオイル 米サラダ油 アーモンド	891 33.9
20	水	麦ごはん 筑前煮 具だくさん味噌汁	○	鶏肉 生揚げ 豆腐 みそ (だし：かつお節 さば節)	にんじん さやいんげん 小松菜 ごぼう 干し椎茸 たけのこ水煮 れんこん しめじ 大根 ねぎ	米 麦 こんにゃく 里芋 三温糖 米サラダ油 ジャガイモ	756 27.4
21	木	麦ごはん チキンカツ 青梗菜としめじのスープ オニオンドレサラダ 受験生応援 メニュー	○	鶏肉 卵 豆腐 (だし：鶏がら)	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん 青梗菜 キャベツ コーン缶 玉葱 しめじ	米 麦 薄力粉 パン粉 三温糖 砂糖 でん粉 米サラダ油 ごま油	897 37.4
22	金	シュガートースト 小松菜サラダ 春野菜のクリームスープ 都立学力検査	○	ハム 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム (だし：鶏がら)	小松菜 にんじん かぶ コーン缶 キャベツ レモン セロリ にんにく 玉葱 かぶ菜	セサミ食パン 砂糖 薄力粉 バター 米サラダ油	787 25.9
25	月	シーフードカレー マスタードサラダ はっさく	○	えび いか (だし：鶏がら)	にんじん にんにく しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり はっさく	米 麦 ジャガイモ 薄力粉 砂糖 バター 米サラダ油	840 31.1

26・27日 は定期テストのため、給食はありません。

28	木	チキンライス フライドポテト ひじきサラダ	○	鶏肉 ハム 青のり ひじき	トマトジュース にんじん にんにく 玉葱 きゅうり マッシュルーム缶 コーン缶 枝豆 グリンピース	米 麦 ジャガイモ こんにゃく 砂糖 バター 米サラダ油 ごま ごま油	831 24.1
----	---	-----------------------------	---	------------------	--	--	-------------

★の印がついている料理はリクエストメニューです。
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。

今月の平均	819kcal 32.5g	学校給食摂取基準(12~14歳)	830kcal 27~42g
-------	---------------	------------------	----------------