

日	曜	牛乳	献立	主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する		主にエネルギー源になる		エネルギー kcal	タンパク質 g	給食		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			1年	2年	3年
1	金	○	ご飯 いわしの蒲焼き 白菜の浅漬け 福ふく豆 沢煮椀	まいわし 大豆 きなこ かつお加工品(だし) 木綿豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	はくさい かぶ 生姜 大根 えのきたけ たけのこ	米 澱粉 砂糖	米油 ごま	848	30.6	☺	☺	☺
4	月	○	菜の花ご飯 さわらの西京焼き 野菜の辛子和え うすくず汁	鶏卵 さわら 米みそ かつお加工品(だし) 豚肉 かまぼこ 木綿豆腐	牛乳	なばな にんじん 小松菜 だいこん葉	もやし きゅうり 大根 長葱 えのきたけ ぶなしめじ	米 砂糖 澱粉	おおむぎ 里芋 米油	780	36.7	☺	☺	☺
5	火	○	テリヤキチキンバーガー ゆで野菜オニオンソース ポテトミルクスープ	豚肉 ベーコン 鶏がら(だし)	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ	生姜 セロリー 大根 玉葱 もやし とうもろこし	丸パン 砂糖 じゃが芋	米油 有塩バター	752	28.5	☺	☺	☺
6	水	○	高野豆腐の卵とじ丼 野菜の磯和え 呉汁	かつお加工品(だし) 豚肉 凍り豆腐 鶏卵 油揚げ 米みそ 大豆	牛乳 ぎざみのり カットわかめ	にんじん 小松菜	玉葱 ぶなしめじ 大根 長葱	米 おおむぎ こんにゃく 砂糖	米油 ごま油	836	35.9	☺	☺	☺
7	木	○	麦ごはん 四川豆腐 中華和え 果物(ぼんかん)	木綿豆腐 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	玉葱 たけのこ 干し椎茸 生姜 にんにく もやし ぼんかん	米 おおむぎ 砂糖 澱粉	米油 ごま油 ごま	769	30.2	☺	☺	☺
8	金	○	チキンカツカレー わかめサラダ 果物(いよかん)	豚肉 レンズ豆 鶏がら(だし) 鶏肉	牛乳 カットわかめ	にんじん	生姜 キャベツ にんにく きゅうり 玉葱 いよかん	米 おおむぎ 薄力粉 砂糖 パン粉	米油 ごま油	933	29.6	☺	☺	☺
11			建 国 記 念 の 日											
12	火	○	はちみつトースト キャベツのツナサラダ ポークビーンズ	まぐろ缶詰 豚骨(だし) 豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり セロリー エリンギ 玉葱 にんにく 生姜	食パン はちみつ じゃが芋 薄力粉 砂糖	米油 有塩バター	764	28.5			☺
13	水	○	カレーうどん 肉まん 果物(みかん)	豚肉 かつお加工品(だし) かまぼこ	牛乳 調理用牛乳	小松菜 にんじん	にんにく 生姜 長葱 干し椎茸 たけのこ	澱粉 薄力粉 強力粉 砂糖	冷凍うどん 強力粉 米油	773	30.1			☺
14	木	○	野沢菜チャーハン 揚げギョウザ 野菜のナムル 白菜スープ	焼き豚 鶏卵 鶏肉	牛乳 しらす干し カットわかめ	のぎわな にんにく 小松菜 ほうれんそう	長葱 にんにく 生姜 玉葱 セロリー	米 おおむぎ 餃子の皮 春雨	米油 ごま油	781	35.3			☺
15	金	○	みそラーメン 野菜チップス ワインゼリー	米みそ 豚肉 鶏がら(だし) 豚骨(だし)	牛乳 パールアガー	にんじん チンゲンサイ 西洋かぼちゃ	にんにく 生姜 長葱 きくらげ はくさい ぶどうジュース	むし中華麺 さつまいも 砂糖	ごま油 ラード 米油	816	27.3	☺	☺	☺
18	月	○	キムタクご飯 スキー汁 りんごとチーズのケーキ	豚肉 木綿豆腐 米みそ かつお加工品(だし) 鶏卵	牛乳 調理用牛乳 プロセスチーズ	にんじん 小松菜 はくさいキムチ	大根(たくあん干し) ごぼう 干し椎茸 長葱 りんご缶詰	米 こんにゃく 薄力粉 砂糖	おおむぎ さつまいも 有塩バター	894	34.3	☺	☺	☺
19	火	○	ご飯 鮭のガーリックステーキ ごま和え せんべい汁 果物(みかん)	めかじき かつお加工品(だし) 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん きょうな	にんにく はくさい ぶなしめじ 大根 ごぼう みかん	米 砂糖 南部せんべい	有塩バター 米油 ごま	794	30.9	☺		☺
20	水	○	麦ごはん おからのコロッケ 野菜のおかか和え ゆきんこ汁	豚肉 おから 鶏卵 かつお加工品(だし) かつお節 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 ほうれんそう	玉葱 はくさい もやし なめこ えのきたけ 大根 長葱	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉	米油 有塩バター	842	27.0	☺		☺
21	木	○	かつ丼 青菜の味噌汁 果物(いよかん)	豚肉 かつお加工品(だし) 鶏卵 かつお節 木綿豆腐	牛乳	糸みつば にんじん 小松菜	玉葱 大根 長葱 いよかん	米 薄力粉 砂糖	米油 有塩バター	911	37.4	☺		☺
22	金	○	ジャンバラヤ セサミポテト 洋風卵スープ	鶏肉 ウィンナー 鶏がら(だし) 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜 青ピーマン 赤ピーマン	にんにく 玉葱 とうもろこし	米 おおむぎ じゃが芋	リフトマ(乳不使用) 米油 ごま	775	22.5	☺		
25	月	○	麦ごはん 魚のマリアナソース キャベツのサラダ わかめと卵のスープ	めかじき 鶏がら(だし) 鶏卵	牛乳 カットわかめ	小松菜 にんじん	生姜 玉葱 干し椎茸 玉葱 えのきたけ 長葱	米 澱粉 砂糖	おおむぎ 薄力粉 米油 ごま油	814	33.7	☺	☺	
26	火	○	深川めし ししゃものみりん焼き 白菜漬け 芋団子汁	凍り豆腐 あさり 米みそ 鶏肉 生揚げ かつお加工品(だし)	牛乳 ししゃも 昆布(だし)	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 干し椎茸 はくさい きゅうり 大根	米 砂糖 澱粉	米油	725	29.1	☺	☺	
27	水	○	焼き鳥ご飯 カリカリじゃこサラダ 根菜汁 果物(ぼんかん)	鶏肉 鶏卵 かつお加工品(だし) なんと 油揚げ	牛乳 ぎざみのり ちりめんじゃこ 昆布(だし)	きょうな にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ぶなしめじ 大根 ごぼう れんこん	米 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油	835	34.8	☺	☺	☺
28	木	○	ごはん ヘルシーハンバーグ スパイシーポテト ブチトマト 青菜のみそ汁	豚肉 押し豆腐 かつお加工品(だし) 米みそ	牛乳 昆布(だし)	ミニトマト にんじん 小松菜	れんこん 玉葱 大根 長葱	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 里芋	米油	815	30.1	☺	☺	☺

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。 ※蒸し中華麺は同じラインでそばも製造しています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A (μgRe)					
						B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)			
2月分平均	814	31.2	24.9 (27.5%)	397	3.6	342	0.48	0.62	45	6.2	3.7
摂取基準	830	34.2 (26.9-41.5)	摂取エネルギー全体の20-30%	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

今月の献立から

- 2日 節分献立・・・いわしの蒲焼き、福ふく豆をだします。
- 4日 立春献立・・・暦のうえでは春になります。菜の花、鰯を使った献立です。
- 18日・・・19日から22日まで2年生がスキー教室に行きます。長野県にちなんで献立です。
- 19日 食育の日・・・岩手県の郷土料理、「せんべい汁」をだします。汁にかきせんべいという小麦粉のおせんべいが入ります。
- 21日・・・受検生応援メニューで「かつ丼」をだします。がんばれ石東生！
- ☆ 2月、3月で3年生のリクエスト給食を出します。食べたかったものは入っているかな？

