



日	曜	牛乳	献立	主な材料			栄養価	
				赤)血や肉になる	黄)熱や力になる	緑)体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク質 g
9	水	○	三色丼 根菜のごま汁 果物	牛乳 豚肉 たまご みそ	油 ごま 米 麦 砂糖 ジャガイモ	ほうれん草 人参 生姜 ごぼう 大根 ねぎ 果物	838	31.9
10	木	○	カレーライス 福神漬け 海藻サラダ	牛乳 ひじき 海藻ミックス 豚肉	油 ごま油 バター ごま 米 玄米 ジャガイモ ザラメ 小麦粉 砂糖	人参 にんにく 生姜 玉葱 福神漬け 大根 キャベツ きゅうり	867	22.6
11	金	○	セルフチキンカツバーガー 青のりポテト ミネストローネ	牛乳 青のり 鶏肉 たまご ベーコン イグサ豆	油 マガリツ オリーブ油 小麦粉 パン粉 ジャガイモ とうもろこし 丸パン	人参 トマト バター 玉葱 切り キャベツ にんにく	815	32.8
14	月	○	わかめご飯 肉じゃが さばの塩焼き (大根おろし)	牛乳 わかめご飯素 さば 豚肉	油 米 こんにゃく ジャガイモ 砂糖	人参 絹さや 大根 玉葱	848	32.4
15	火	○	ご飯 ひじき入り厚焼き卵 野菜のごま和え 吉野汁	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 豚肉 たまご 鶏肉 ちくわ	油 ごま 米 砂糖 こんにゃく ジャガイモ うどん 片栗粉	ほうれん草 人参 小松菜 ねぎ 玉葱 グリルピーズ しめじ	780	30.9
16	水	●	クリームスパゲッティー 新玉葱ドレッシングサラダ オレンジスフレ	牛乳 脱脂粉乳 クリーム ミルクチーズ カテージチーズ 粉チーズ 鶏肉 たまご	オリーブ油 油 バター スパゲッティー 小麦粉 パン粉 砂糖	ほうれん草 人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム みかん缶 みかんジュース キャベツ トマト缶	889	31.3
17	木	○	中華茶飯 ピリ辛きゅうり 春巻き 中華風コーンクリームスープ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご	ごま油 ごま 油 米 春雨 砂糖 片栗粉 春巻きの皮	にら 人参 フキノイテ 生姜 竹の子 干し椎茸 きゅうり グリーンピース	811	25.0
18	金	○	パセリライス ハンバーグ レタススープ 果物	牛乳 豚肉 たまご ベーコン	バター 油 米 パン粉 砂糖 ジャガイモ	バター 人参 ほうれん草 玉葱 レタス 果物	872	31.2
21	月	○	ご飯 魚のみそマヨ焼き こんにゃくの炒り煮 若竹汁	牛乳 生わかめ ミモサ みそ 豚肉 鯉節 豆腐	マヨネーズ ごま油 米 パン粉 こんにゃく 砂糖	ピーマン 人参 玉葱 しめじ 竹の子	787	31.9
22	火	○	メープルトースト 春キャベツのポトフ カリカリベーコンとチーズのサラダ	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 ウイダー イグサ豆	マガリツ 油 食パンメープルシロップ ジャガイモ 砂糖	人参 ブロッコリー にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり トマト缶	796	29.0
23	水	○	八宝おこわ 豚肉と豆腐の煮込み 黒糖プリン	牛乳 寒天 クリーム 大豆 鶏肉 えび うずら卵 豚肉 豆腐	油 ごま油 米 もち米 ジャガイモ 砂糖 片栗粉 黒糖	人参 フキノイテ 干し椎茸 竹の子 グリルピーズ にんにく 生姜 大根 ねぎ	874	33.9
24	木	○	ご飯 ししゃも焼き 五目きんぴら 豚汁	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 油揚げ みそ さつま揚げ	油 米 ジャガイモ こんにゃく 三温糖	人参 こねぎ 大根 ごぼう 竹の子	804	36.2
25	金	○	あんかけ焼きそば ミニトマト フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚肉 うずら卵 えび	油 ごま油 中華麺 片栗粉 粉糖	人参 フキノイテ ミント 生姜 にんにく 玉葱 竹の子 白菜 みかん・桃・バナナ	803	31.0
28	月	○	麻婆豆腐丼 マロニーサラダ 果物	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 山豆	油 ごま油 ごま 米 麦 砂糖 片栗粉 マロニー はちみつ	人参 にら にんにく 生姜 竹の子 ねぎ 干し椎茸 切り干し大根 もやし きゅうり 果物	869	34.0
30	水	○	竹の子ご飯 かじきの東煮 沢煮椀 果物	牛乳 かじき 豚肉	油 ごま 米 もち米 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	みつば 人参 小松菜 竹の子 大根 えのき ねぎ 果物	804	29.8

☆食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
 ☆ご意見・ご要望・自慢料理などありましたら、学校へお寄せください。
 ☆2月の生乳産地は千葉・群馬・岩手・秋田・宮城・青森県、北海道でした。



栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g (%)	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	830	30.9	26.6(28.8)	372	3.0	241	0.33	0.46	22	5.3	3.7
摂取基準	820	30	摂取エネルギー全体の 25~30%	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0