



実施日			主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	献立名	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	牛乳 「ひな祭り献立」 ★菜の花ちらしずし 魚の煮付け スナッペンドウのごま和え ★紅白すまし汁	高野豆腐 ★卵 メバル 豆腐	のり ★牛乳	にんじん なばな スナッペンとう 小松菜	かんぴょう 干しいたけ れんこん 生姜 大根 えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 ★焼きふ	米油 白ごま 白すりごま	714	19.3		
4	火	牛乳 ジャンバラヤ ★イタリアンスープ ★チーズケーキ	豚肉 ソーセージ ひよこ豆 とり肉 ★卵	★牛乳 ★チーズ ★クリームチーズ ★クリーム	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜	セロリー たまねぎ コーン レモン	米 大麦 ★パン粉 ★マカロニ 砂糖 ★小麦粉	米油	880	14.8		
5	水	牛乳 ★二色揚げパン(きな粉・ココア) 切干しときゅうりのごま酢和え 肉団子入り中華スープ	きな粉 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 キャベツ きゅうり ねぎ 生姜 白菜	★ねじりパン 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油 白すりごま	650	15.0		
6	木	牛乳 麦ごはん ★ひじき入り卵焼き 野菜の辛子炒め 大根のみそ汁	豚ひき肉 ★卵 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳 ひじき ★脱脂粉乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ もやし にんにく 生姜 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖	米油 ごま油	709	17.6		
7	金	牛乳 ごはん ハンバーグのトマトソースがけ ピーマンともやし炒め みそ汁	牛ミンチ 豚ひき肉 油揚げ 大豆 みそ	★牛乳 わかめ	トマト缶 にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく 生姜 もやし 大根 ねぎ	米 米粉パン粉 砂糖 里芋	牛脂 米油	861	18.0		
10	月	牛乳 ★ジャージャー麺 ★酸辣湯(スーラータン) ★おかしなおかしな目玉焼き	豚ひき肉 みそ 鶏もも 豆腐 ★卵	★牛乳 寒天	にんじん	にんにく 生姜 えのきたけ ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ もやし きゅうり 桃缶	★中華めん 砂糖 片栗粉	ごま油 米油	769	16.2		
11	火	牛乳 ごはん 魚のゆずみそ焼き 昆布の煮付け お祝いすまし汁	さわら みそ 高野豆腐 なると	★牛乳 刻み昆布	にんじん 小松菜	生姜 ゆず 干しいたけ 枝豆 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 しらたき	米油	720	19.4		
12	水	牛乳 キムチチャーハン ★ジャンボ揚げぎょうざ チンゲン菜ともやしのスープ 果物(冷凍パイ)	豚肉 豚ひき肉 とり肉 油揚げ	★牛乳	にんじん いら チンゲンサイ	キムチ ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ にんにく 生姜 もやし 冷凍パイ	米 大麦 ★ぎょうざの皮 片栗粉 ★小麦粉	米油 ごま油 白ごま ★油	777	13.3		
13	木	牛乳 ★あしたばパン ★米粉マカロニミートグラタン ★たまごスープ いちご	ベーコン 豚ひき肉 ★卵	★牛乳 ★チーズ	にんじん トマトピューレ トマトジュース パセリ粉 ほうれん草	にんにく たまねぎ コーン いちご	★あしたばパン 玄米マカロニ 砂糖 ★小麦粉 ★パン粉 じゃが芋 片栗粉	米油 ★バター	830	16.1		
14	金	牛乳 うなぎおこわ 塩肉じゃが ★ハリハリサラダ ★抹茶ムース	うなぎ(刻み) 豚肉	★牛乳 ★クリーム アガー	こねぎ にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ	米 もち米 砂糖 こんにやくじゃが芋 ★ワンタンの皮	米油 ★油	853	15.0		
17	月	牛乳 カレーライス キャベツと豆のごまサラダ サイダーボンチ	豚肉 レンズ豆	★牛乳 寒天	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン みかん缶 パイナップル缶 桃缶	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 米粉 砂糖 ジュース	米油 白ごま 白ごま(ねり) ごま油	832	10.3		
18	火	ジュニア 「3年生卒業お祝い給食」 黄金赤飯 ★鶏肉のから揚げ 野菜のいそあえ 沢煮椀	小豆 とり肉 油揚げ	★ジュニア のり	小松菜 にんじん ほうれん草	生姜 もやし 大根	米 もち米 さつまいも 片栗粉 ★小麦粉 砂糖 こんにやく	★油 ごま油	704	13.9		
19	水	卒業式 3年生卒業おめでとございます！										
20	木	春分の日										
21	金	牛乳 ごはん ★焼きししゃもの南蛮漬け 中華春雨 すき焼き風肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ 干しいたけ えのきたけ 白菜	米 砂糖 春雨 しらたき	米油 ごま油	868	16.5		
24	月	牛乳 ★家常豆腐丼 ナムル 白玉団子スープ	豚肉 厚揚げ みそ とり肉	★牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ にんにくもやし 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉団子	米油 ごま油 白すりごま	799	14.0		

※ 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14回

※★印はアレルギー対応食品になります。

※「全生徒、教職員リクエスト給食」です。

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)
基準値	785	15.6	32.2	3.1	392	106	3.1	316	0.34	0.55	16	6.9

2月に使用した食材の主な産地

牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	白菜	じゃがいも	きゅうり	チンゲン菜	ごぼう	せり	いちご	豚肉・鶏肉
東京都・群馬県・山梨県	令和6年度産	千葉	千葉	北海道	茨城	練馬	千葉	静岡	青森	茨城	静岡	茨城・岩手
青森県・山形県・北海道	岩手県産ひとめぼれ	生姜	小松菜	キャベツ	大根	さつまいも	プロッコリー	里芋	ピーマン	もやし	デコポン	鮭
岩手県・宮城県・秋田県		高知	埼玉	愛知	神奈川・千葉	茨城	埼玉	練馬	茨城	栃木	鹿児島	もうかさめ
福島県												北海道・三陸
												宮城

