

日	曜日	献立	名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	米	養	価	ひとことメモ
2	月	上海焼きそば 中華ポテト		○	豚肉 えび イカ 牛乳 豆腐 わかめ	油 中華麺 ごま油 さつまいも ごま 中さら糖	しいたけ 人参 玉葱 たけのこ キャベツ 小松菜 ねぎ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	551 kcal 26.3 g 21.0 g 2.8 g		3日（火）は節分にちなんで、鰯のかば焼きごはんを提供します。玄関に飾る「柊鰯」は
3	火	<div><div>みんなの給食・節分献立</div><div>鰯のかば焼きごはん 三色野菜とわかめの和え物 厚揚げのみそ汁 みかん</div><div><div>節分</div><div>どんたて</div></div></div>		○	いわし ツナ 牛乳 わかめ 厚揚げ みそ	精白米 粒麦 でん粉 さとう ごま 油	小松菜 キャベツ 人参 もやし 大根 ねぎ みかん	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	559 kcal 23.8 g 18.4 g 2.1 g		“やいかがし”とも呼ばれ、鰯を焼いた匂いと柊のトゲで鬼（邪
4	水	あぶたま丼 キャベツのおかか和え 大根のみそ汁		○	鶏肉 たまご 油揚げ 牛乳 おかか 豆腐 みそ わかめ	精白米 粒麦 さとう	人参 玉葱 もやし キャベツ コーン 小松菜 大根	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	555 kcal 26.3 g 20.0 g 2.8 g		気）を追い払う意味があります。
5	木	マヨコーントースト 花野菜シチュー マカロニサラダ		○	ハム 牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 生クリーム チーズ	胚芽食パン 油 マヨネーズ マカロニ じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 さとう	コーン 玉葱 人参 きゅうり キャベツ カリフラワー しめじ ブロッコリー かぶ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	580 kcal 24.0 g 26.9 g 2.5 g		
6	金	ごはん さばのから揚げ 小松菜のごま和え わかめのかきたま汁 デコボン		○	牛乳 サバ 豆腐 たまご わかめ	精白米 粒麦 でん粉 さとう ごま じゃがいも	しょうが 小松菜 キャベツ 人参 もやし 玉葱 大根 デコボン	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	596 kcal 23.8 g 21.5 g 1.4 g		1～3月は柑橘果物の流通が増えます。給食でも
7	土	ドライカレーライス アーモンドサラダ		○	豚肉 チーズ 大豆 牛乳	精白米 粒麦 油 アーモンド さとう 小麦粉	玉葱 人参 にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	651 kcal 27.4 g 24.9 g 2.0 g		ブルなど様々な柑橘果物を提供する予定なので香りや味の違いを楽しんで
10	火	ごはん 厚揚げの肉みそかけ 小松菜とキャベツの炒め物 いろどり汁 みかん		○	牛乳 厚揚げ 鶏肉 みそ ベーコン	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが ねぎ たけのこ にら 人参 キャベツ もやし 小松菜 大根 しめじ みかん	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	578 kcal 23.3 g 20.9 g 2.1 g		ちなみにデコボンは「清美」と「ボンカン」から作られた品種です。
12	木	きなこ揚げパン 肉団子入り中華スープ煮 切干大根の中華和え		○	きな粉 牛乳 豚肉	胚芽パン 油 さとう でん粉 じゃがいも 春雨 ごま油	しょうが しいたけ 人参 玉葱 白菜 小松菜 キャベツ もやし 切干大根	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	566 kcal 25.4 g 23.3 g 2.5 g		
13	金	ごはん アーモンドと鶏肉のそぼろ 焼き鮭のおろしかけ ひじきとツナの和え物 麩のあんかけ汁		○	鶏肉 大豆 牛乳 鮭 ツナ ひじき 豚肉	精白米 粒麦 さとう アーモンド ごま油 こんにゃく でん粉 じゃがいも 車麩	しょうが 大根 さやいんげん コーン キャベツ もやし 人参 白菜 えのき 小松菜	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	566 kcal 26.7 g 19.6 g 2.5 g		16日（月）はバースデー給食です。
16	月	<div><div>バースデー給食</div><div>厚揚げのみそ炒め丼 けんちん汁 カステラ</div><div></div></div>		○	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 たまご	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 こんにゃく はちみつ じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが 玉葱 人参 えのき キャベツ 小松菜 ごぼう 大根	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	667 kcal 24.3 g 18.6 g 2.2 g		2月がお誕生日の皆さんおめでとうございま
17	火	大豆入り五目ごはん わかさぎのごまがらめ じゃがいもとれんこんのきんぴら 白菜と豆腐のみそ汁 りんご		○	青大豆 鶏肉 牛乳 わかさぎ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 ごま こんにゃく じゃがいも ごま油	ごぼう しいたけ たけのこ 人参 エリンギ れんこん 大根 白菜 ねぎ 小松菜 りんご	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	589 kcal 24.8 g 17.6 g 2.3 g		す！お祝いとしてカステラを提供します。
18	水	豚肉とエビのクリームソースライス ツナサラダ ポテトビーンズフライ		○	豚肉 牛乳 エビ ツナ 大豆	精白米 粒麦 油 小麦粉 さとう じゃがいも でん粉	人参 玉葱 しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	605 kcal 24.8 g 19.7 g 1.6 g		カステラは室町時代に
19	木	カレーうどん キャベツのごまがらめ フルーツ和え		○	豚肉 油揚げ 牛乳 ツナ	油 でん粉 小麦粉 うどん さとう ごま	人参 玉葱 小松菜 キャベツ コーン 黄桃 りんご バイン りんごジュース	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	587 kcal 22.9 g 24.2 g 1.6 g		ポルトガルから伝わった歴史の古いお菓子です。
20	金	煮豚チャーハン レバーと大豆の変わり香味だれ 春雨サラダ 中華たまごスープ		○	豚肉 牛乳 たまご 豚レバー 大豆 みそ ハム 鶏肉	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 じゃがいも 春雨 ごま油	しょうが しいたけ 人参 葉ねぎ 白菜 にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 たけのこ 小松菜	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	618 kcal 26.1 g 21.1 g 2.5 g		で作られる伝統的な干し
24	火	<div><div>世界の料理・ベルギー</div><div>クラミック（手作りレーズンパン） カルボナード サラダリエジョワーズ（ポテトといんげんのサラダ）</div></div>		○	豆乳 牛乳 豚肉 ベーコン	小麦粉 強力粉 さとう 油 バター じゃがいも 中さら糖	干しぶどう 玉葱 にんにく 人参 さやいんげん	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	656 kcal 22.8 g 25.0 g 2.0 g		しぶどう入りのパンです。
25	水	ごはん ごま昆布ふりかけ 鰯の照り焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐のみそ汁 ネーブル		○	おかか 塩昆布 牛乳 鰯 あさり 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	精白米 粒麦 さとう ごま でん粉 油 さつまいも ごま油	しょうが 小松菜 キャベツ 人参 玉葱 大根 白菜 えのき ネーブル	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	573 kcal 25.7 g 17.2 g 2.1 g		プリオッシュと呼ばれる
26	木	チキンライス チーズ入りポテトオムレツ カリカリ大豆と海藻のごまドレサラダ アップル寒天		○	鶏肉 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ たまご 大豆 茎わかめ ハム 寒天	精白米 粒麦 油 じゃがいも さとう でん粉 ごま	玉葱 人参 大根 マッシュルーム キャベツ コーン ブロッコリー りんごジュース	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	592 kcal 24.7 g 21.9 g 2.0 g		をたっぴり使ったパン生地で作ります。
27	金	ごはん ししゃもの包み揚げ ハリハリ和え すき煮		○	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐	精白米 粒麦 油 春巻きの皮 さとう ごま油 しらたき	切干大根 キャベツ もやし 人参 ねぎ きゅうり 玉葱 白菜 えのき 小松菜	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	584 kcal 25.1 g 18.7 g 1.6 g		

給食実施回数：18回 食材の納入状況により使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。