



日	曜日	献立名	牛乳	主な材料			エネルギー たんぱく質 塩分	コメント
				(赤) 血や肉になる	(黄) 働く力になる	(緑) 体の調子を整える		
1	水	<郷土料理給食 福島県> 豚肉ときゃべつのごまみそ汁 ひきなすり (大根の炒め煮) こぶゆ	○	豚肉 みそ 牛乳 さつまいも ほうたて 青大豆 ちくわ	米 麦 油 さとう ごま しらたき ぶ さといも	しょうが ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし パプリカ 小松菜 大根 にんじん たけのこ きくらげ 椎茸 かぶ かぶ菜	587 kcal 23.3 g 2.9 g	こぶゆはホタテの貝柱でとった出汁で作るお吸い物で、福島県会津地方の郷土です。
2	木	フレンチトースト 白いんげんのトマトスープに煮 れんこんサラダ 清見オレンジ	○	牛乳 豆乳 卵 豚肉 白いんげん豆 ツナ	パン バター 油 はちみつ さとう じゃがいも	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト れんこん しめじ きゅうり 清見オレンジ	600 kcal 24.8 g 2.0 g	大人気のフレンチトーストは豆乳と牛乳を使って作ります。
3	金	<節約給食> いわしのかば焼き丼 大豆のからし和え みぞれ汁	○	イワシ 牛乳 大豆 生揚げ	米 麦 でん粉 油 さとう じゃがいも さといも	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 椎茸 ほうれん草	651 kcal 24.6 g 2.2 g	節分の日にイワシを食べ、体の中の邪気を追い払います。
6	月	<リクエスト給食> チャーハン レバーのみそオイスターソースがらめ 春雨サラダ(4-1) 中華たまごスープ	○	豚肉 牛乳 ハム 豚レバー 鶏肉 卵 みそ	米 麦 油 さとう でん粉 はるさめ ごま油 じゃがいも ごま	しょうが 椎茸 にんじん ねぎ 白菜 にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ たけのこ 小松菜 葉ねぎ	600 kcal 24.1 g 2.4 g	4-1のリクエスト給食は春雨サラダです。たくさん食べてください。
7	火	ご飯 アーモンドと鶏肉のそぼろ 焼き鮭のおろしかけ きつね和え いろどり汁 いよかん	○	鶏肉 大豆 牛乳 サケ 油揚げ 豚肉 おかか	米 麦 さとう アーモンド 油 こんにゃく	しょうが 大根 ゆず もやし ごぼう にんにく キャベツ 小松菜 白菜 しめじ かぼちゃ ねぎ いよかん	592 kcal 25.4 g 2.1 g	冬を代表するいよかんは明治時代から栽培されている歴史の古い果物です。
8	水	ご飯 厚揚げの肉みそかけ たまご小松菜の炒めもの あんかけ汁	○	牛乳 生揚げ 鶏肉 みそ 卵 ベーコン 豚肉 わかめ	米 麦 油 さとう でん粉 こんにゃく じゃがいも ごま	しょうが ねぎ たけのこ にら 白菜 にんじん キャベツ もやし 小松菜 えのき	604 kcal 24.5 g 2.1 g	とろみがついた料理は冷めにくく、寒い冬にはぴったりです。
9	木	<残菜ゼロデー> <リクエスト給食> 味噌ラーメン 揚げ餃子 (6-1、6-2、5-1) 豆もやしの中華サラダ みかん	○	豚肉 大豆 みそ 牛乳 豚レバー	油 ごま ごま油 中華めん はるさめ でん粉 さとう ぎょうざの皮	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ コーン もやし しめじ にら ねぎ キャベツ 椎茸 ほうれん草 きくらげ みかん	587 kcal 21.9 g 2.4 g	ラーメンと揚げ餃子は3クラスからのリクエストです。
10	金	豆まめカレーライス 海藻のごまドレサラダ いちご	○	豚肉 大豆 ツナ ひよこ豆 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 わかめ せわかめ 寒天	米 麦 油 バター じゃがいも 小麦粉 ごま さとう	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし コーン いちご	638 kcal 20.8 g 1.9 g	豆まめカレーライスには、大豆、ひよこ豆、レンズ豆が入っています。
13	月	大豆入り五目ご飯 わかさぎのごまがらめ じゃが芋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	米 麦 油 さとう でん粉 ごま こんにゃく さとう ごま油 じゃがいも	ごぼう 椎茸 たけのこ にんじん エリンギ れんこん 大根 白菜 ねぎ 小松菜 りんご	605 kcal 22.0 g 2.1 g	わかさぎは漢字で書くと『公魚』。あまりのおいしさに徳川将軍も食べていたと言われています。
14	火	<セレクト給食> <世界の料理給食 ヘルギー> <リクエスト給食> チョコパン 豚肉のカルボナード (豚肉のワイン煮) フリッツ(フライドポテト)(4-1) 甘平またはでこぼん	○	牛乳 豚肉 チーズ	パン チョコレート さとう じゃがいも 油	にんにく ブルーベリージャム 玉ねぎ にんじん なす マッシュルーム トマト プロッコリー 甘平 でこぼん	607 kcal 27.2 g 1.9 g	冬の果物、甘平かでこぼんのどちらかを選びます。
15	水	<SDGs給食> エコふりかけご飯 おから入りつくね 大根と人参の皮炒め 田舎汁	○	おかか 煮干し あおのり 牛乳 鶏肉 おから 豆腐 ひじき さつまいも 生揚げ わかめ みそ	米 麦 ごま 油 パン粉 でん粉 こんにゃく さとう ごま油 じゃがいも	ねぎ 玉ねぎ にんじん 大根 大根菜 れんこん とうがらし かぼちゃ	627 kcal 26.0 g 1.9 g	エコふりかけは、だしを取った後のかつお節や煮干しを使って作ります。
16	木	<リクエスト給食> チキンライス(6-1) ツナ入りオムレツ かぶスープ 牛乳 寒天	○	鶏肉 牛乳 ツナ 卵 チーズ 寒天 ベーコン	バター 米 麦 油 じゃがいも さとう	にんにく 玉ねぎ ビーマン コーン マッシュルーム にんじん ほうれん草 白菜 かぶ しめじ 小松菜 みかん	642 kcal 25.2 g 2.7 g	6-1のリクエスト給食はチキンライスです。オムレツと一緒に食べるとオムライスにもなります。
17	金	ご飯 サバの文化干し 野菜とわかめのごま和え 五目みそ汁 りんご	○	牛乳 サバ わかめ 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 さとう 油 ごま こんにゃく じゃがいも	もやし キャベツ にんじん 小松菜 ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ みずな りんご	652 kcal 23.8 g 2.1 g	ごまにはたんぱく質、カルシウム、鉄などが豊富です。積極的に摂りましょう。
20	月	<たんじょうび給食> ひじきご飯 豚肉の生姜焼き きゃべつとじゃこの和え物 豆乳入りみそ汁	○	油揚げ ひじき 大豆 牛乳 豚肉 しらす 生揚げ みそ 豆乳	米 麦 油 ごま こんにゃく さとう ごま さつまいも	にんじん 椎茸 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし 大根 ねぎ 小松菜	638 kcal 28.9 g 2.3 g	2月生まれのみなさんお誕生日おめでとうございます。手作りチョコケーキを召し上がれ♪
21	火	<リクエスト給食> カレー南蛮うどん(6-2) ししゃもの電田揚げ ちぢみほうれん草のおかか和え りんごとみかんのヨーグルト和え	○	豚肉 油揚げ 牛乳 ししゃも おかか さつまいも ヨーグルト	油 さとう でん粉 うどん ごま油	玉ねぎ ねぎ にんじん 小松菜 大根 しょうが ちぢみほうれん草 きゅうり りんご みかん	596 kcal 27.3 g 2.7 g	ちぢみほうれん草は冬しか食べられない、甘くておいしいほうれん草です。
22	水	ホットドック 搾麦のスープ じゃがいものバターソース いちご	○	ウインナー 牛乳 ベーコン チーズ	油 麦 じゃがいも バター	キャベツ ビーマン にんじん 白菜 かぶ かぶ菜 玉ねぎ しめじ コーン 小松菜 パセリ いちご	585 kcal 23.3 g 2.1 g	搾麦には、腸内環境を整えてくれる食物繊維がたくさん含まれています。
24	金	ご飯 はんぺんのチーズフライ コールスロー 野菜スープ	○	牛乳 はんぺん チーズ 卵 鶏肉	米 麦 小麦粉 パン粉 油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん コーン みかん 玉ねぎ 白菜 もやし ほうれん草	596 kcal 19.8 g 2.3 g	ふわふわ、サクサクのはんぺんチーズフライをお楽しみに♪
27	月	ご飯 ごま昆布ふりかけ プリの照り焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐のかきたまみそ汁 ネーブル	○	じゃこ おかか 塩昆布 牛乳 ぶり あさり 豆腐 みそ 油揚げ せわかめ 卵	米 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 にんじん 玉ねぎ 大根 白菜 えのき ネーブル	651 kcal 29.5 g 2.1 g	出世魚であるプリはモジャコワカシーイナダワラサープリと成長すると、名前が変わるよ。
28	火	ツナコーントースト いちごジャムトースト 花野菜シチュー アーモンド入りマカロニサラダ	○	ツナ 牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 生クリーム ハム	パン マヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ アーモンド さとう オリーブ油	コーン 玉ねぎ パセリ いちごジャム にんじん しめじ プロッコリー かぶ カリフラワー キャベツ きゅうり パプリカ	615 kcal 25.2 g 1.9 g	花野菜とは、カリフラワーやプロッコリーのことをいいます。

* 献立は材料の都合で変わることがあります。
* 病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。
* エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。
* そば・落花生(ピーナッツ)・生卵は使用しません。



給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみよう。



<今月の栄養目標>
食事のマナーを身に付けよう