



日	曜日	献立名	<div>♥印は給食ベロン賞料理です。 5、6年生が自分で作った料理を 給食で再現して提供しています。</div>	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
					〈あか〉 血や肉になる	〈きいろ〉 はたらちから 働く力になる	〈みどり〉 からだ ちようし、どこの 体の調子を整える	
2	月	＜初午献立＞ きつねごはん・鶏肉の塩焼き・しもつかれ 初午団子汁		○	油揚げ 鶏肉 鮭 大豆 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 油 こんにやく 白玉粉	人参 にんにく 大根 グリーンピース 玉葱 白菜 えのき	625 29.9 2.9
3	火	＜節分＞ 鰯のかばやしき丼・小松菜のおひたし 卵入り玉葱の味噌汁・きなこと豆		○	まいわし 油揚げ 卵 みそ わかめ 大豆 きな粉 牛乳	米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 小松菜 人参 もやし ホールコーン 玉葱 ねぎ	646 29.6 2.6
4	水	＜読書献立＞ 小松菜入りまぜごはん・おでん・ 白菜のごま入り和え物・ネーブル		○	しらす干し あらははんぺん(卵無) つみれ 揚げボール(卵無) うずら卵 結びこんぶ 牛乳	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく 竹輪ふ ごま	小松菜 大根 人参 白菜 えのき ネーブル	584 22.6 2.1
5	木	ツナポテトサンド・ひよこ豆のサラダ クラムチャウダー・バナナ		○	ツナ ピザチーズ ひよこめ ボンレスハム ベーコン 白いんげん豆 あさり 豆乳 調理用牛乳 生クリーム 牛乳	無塩パン 油 じゃが芋 砂糖 米粉 バター	玉葱 人参 キャベツ ホールコーン えだまめ ブロッコリー セロリー パセリ バナナ	612 24.5 1.6
6	金	＜東京の島 八丈島＞ 麦ごはん・鰯のメンチカツ・糸寒天の和え物 あしたば入り味噌汁		○	あじすり身 大豆 干ひじき 調理用牛乳 糸寒天 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 麦 パン粉 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋	玉葱 にんにく 小松菜 もやし 人参 キャベツ あしたば ねぎ	595 23.3 1.9
9	月	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 豆腐の味噌汁・ネーブル		○	おかか 塩昆布 鰯 あさり 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま でん粉 油 さつま芋 ごま油	生姜 小松菜 キャベツ 人参 玉葱 大根 白菜 えのき ネーブル	568 26.2 2.0
10	火	小松菜と豚肉の焼きそば・はたはたのから揚げ 中華コーンスープ・パイン入りマラーカオ		○	豚肉 はたはた 豆腐 レンズまめ おから 豆乳 牛乳	中華麺 油 ごま油 でん粉 小麦粉 じゃが芋 ごま 黒砂糖 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ えのき もやし 小松菜 ホールコーン クリームコーン ねぎ パイン缶	587 24.8 2.2
11	水	建国記念の日						
12	木	ごはん・厚揚げの肉味噌かけ 小松菜とキャベツの炒め物・いりどり汁・みかん		○	生揚げ 鶏肉 みそ ベーコン 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま こんにやく じゃが芋	生姜 ねぎ たけのこ 人参 キャベツ もやし 小松菜 大根 しめじ みかん	575 23.6 2.1
13	金	ベーコンとコーンのピラフ ♥ミートボールスープ・鶏肉と玉葱のソテー チョコレートケーキ		○	ベーコン 牛肉 豚肉 鶏肉 卵 豆乳 牛乳	油 マーガリン 米 麦 オリーブ油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ミルクチョコレート	玉葱 人参 ホールコーン キャベツ	600 21.1 2.1
16	月	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・中華卵スープ		○	豚肉 豚レバー 大豆 みそ ボンレスハム 鶏肉 卵 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油 じゃが芋	生姜 干椎茸 人参 葉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 たけのこ 白菜 小松菜	612 26.6 2.4
17	火	ナポリタンスパゲッティ・スパイシーポテト 豚肉とキャベツのスープ・オレンジ		○	ベーコン レンズまめ 豚肉 牛乳	スパゲッティ 油 じゃが芋	にんにく 玉葱 人参 ピーマン しめじ キャベツ 小松菜 オレンジ	558 21.5 3.0
18	水	大豆入り五目ごはん・わかさぎのごまからめ じゃが芋とれんこんのきんぴら 白菜と豆腐の味噌汁・りんご		○	青大豆 鶏肉 わかさぎ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま こんにやく じゃが芋 ごま油	ごぼう 干椎茸 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	585 25.1 2.2
19	木	マヨコーントースト・花野菜のシチュー アーモンド入りマカロニサラダ		○	ブレスハム ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 調理用牛乳 豆乳 生クリーム 粉チーズ 牛乳	胚芽食パン 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 小麦粉 シェルマカロニ アーモンド・スライス オリーブ油 砂糖	ホールコーン クリームコーン 玉葱 パセリ 人参 しめじ ブロッコリー カリフラワー かぶ キャベツ きゅうり	602 24.6 2.4
20	金	ごはん・鰯のから揚げ・小松菜のごま和え わかめのかきたま汁・でこぼん		○	鯖 豆腐 卵 わかめ 牛乳	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 小松菜 キャベツ 人参 もやし 玉葱 大根 デコポン	586 24.2 1.4
23	月	天皇誕生日						
24	火	＜みんなの給食～給食からSDG sを考える～＞ 麦ごはん・だし昆布のエコふりかけ シルバーの西京焼き・えのき入り和え物 皮ごと根菜汁		○	おかか 切りこんぶ シルバー みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 油 さつま芋	小松菜 人参 もやし えのき ごぼう キャベツ 玉葱 かぶ ねぎ	577 26.8 2.0
25	水	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 ベーコン 豚肉 ダイスチーズ 卵 大豆 茎わかめ ボンレスハム 寒天 牛乳	米 麦 バター 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 ごま	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ 大根 ホールコーン ブロッコリー りんごジュース	600 23.9 1.6
26	木	ブルコギ丼・もやしのナムル・卵入りチゲスープ ネーブル		○	豚肉 大豆 鶏肉 みそ 豆腐 卵 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま じゃが芋	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ しめじ りんご なら もやし 小松菜 きゅうり 白菜(キムチ漬け) ねぎ ネーブル	606 26.4 2.6
27	金	ごはん・アーモンドと鶏肉のそばろ 焼き鮭のおろしかけ・ひじきとツナの和え物 麴のあんかけ汁		○	鶏肉 大豆 鮭 ひじき ツナ 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 アーモンド ごま油 こんにやく じゃが芋 でん粉 車麴	生姜 さやいんげん 大根 ホールコーン キャベツ もやし 人参 白菜 えのき 小松菜	569 27.1 2.4

＊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。

＜2月の給食目標＞  
栄養を考えて食事をしよう