



日	曜日	献立名	印は給食パン賞料理です。 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。	牛乳	おもなざりょう			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〉 働く力になる	〈みどり〉 体の調子を整える	
2	月	〈初牛献立〉 きつねごはん・鶏肉の塩焼き・しもつかれ 初牛団子汁		○	油揚げ 鶏肉 鮭 大豆 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 ごま油 こんにゃく 白玉粉	人参 にんにく 大根 グリンピース 玉葱 白菜 えのき	625 29.9 2.9
3	火	〈節分〉 鰯のかばやき丼・小松菜のおひたし 卵入り玉葱の味噌汁・きなこ豆		○	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 ネギ	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 あられはんぺん(卵無) つみれ 揚げポール(卵無) うずら卵 結びこんぶ 牛乳	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 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 ひよこまめ ポンレスハム 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・パイン入りマーラーカオ		○	豚肉 はたはた 豆腐 レンズまめ おから 豆乳 牛乳	中華麵油 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 ネギ 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・いろどり汁・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 こんにゃく じゃが芋	生姜 ネギ 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	575 23.6 2.1
13	金	ベーコンとコーンのピラフ ♥ミートポールスープ・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 オーリーブ油 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 ポンレスハム 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・わかさぎのごまがらめ 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 こんにゃく 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		○	プレスハム 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 オーリーブ油 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		○	鰯 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SDGsを考える～〉 麦ごはん・だし昆布のエコぶりかけ 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 ポンレスハム 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 にら もやし 小松菜 キュウリ 白菜 (キムチ漬け) ネギ ネーブル	606 26.4 2.6
27	金	ごはん・アーモンドと鶏肉のそぼろ 焼き鰯のおろしかけ・ひじきとツナの和え物 麩のあんかけ汁		○	鶏肉 大豆 鮭 ひじき ツナ 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 アーモンド ごま油 こんにゃく じゃが芋 でん粉 車麩	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