



日	曜日	献立名	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)	kcal	
				〈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			
3	月	＜節分＞ いわしのかばやしき井・小松菜のごま入りおひたし 卵入り玉葱の味噌汁・きな粉豆	○	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	667 31.1 2.6		
4	火	ツナポテトサンド・ひよこ豆のサラダ 豚肉と白菜のスープ・バナナ	○	ツナ ピザチーズ ひよこめ ボンレスハム 豚肉 牛乳	無塩パン 油 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 キャベツ ホールコーン えだまめ ブロッコリー 白菜 小松菜 バナナ	550 23.3 1.7		
5	水	ごはん・厚揚げの肉味噌かけ 小松菜とキャベツの炒めもの・麩のあんかけ汁	○	生揚げ 鶏肉 みそ ベーコン 豚肉 わかめ 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま こんにゃく じゃが芋 あられ麩	生姜 ねぎ 玉葱 人参 キャベツ もやし 小松菜 白菜 えのき	554 23.1 2.1		
6	木	＜東京の島 八丈島＞ 麦ごはん・ムロアジのメンチカツ 糸寒天の和え物・明日葉入り味噌汁	○	むろあじ 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	602 24.2 1.8		
7	金	ごはん・鯖の文化干し キャベツと小松菜のごま和え 五目味噌汁・でこぼん	○	鯖 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	もやし キャベツ 人参 小松菜 ごぼう 玉葱 白菜 ねぎ みずな デコボン	600 24.4 2.2		
10	月	大豆入りミートソーススパゲッティ フライドポテト・♥ポトフ・オレンジ	○	豚肉 大豆 あおのり ベーコン ウィンナー 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	にんにく 人参 玉葱 キャベツ オレンジ	570 20.5 2.4		
11	火	建国記念の日							
12	水	ごはん・ごまと鶏肉のそぼろ 焼き鮭の柚香おろしかけ・ひじきとツナの和え物 小松菜と豆腐のすまし汁	○	鶏肉 大豆 鮭 ひじき ツナ 豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 ごまごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 小松菜 大根 ゆず ホールコーン キャベツ もやし 人参 ごぼう ねぎ	586 28.0 2.4		
13	木	煮豚チャーハン・わかさぎのごまがらめ 春雨サラダ・中華卵スープ	○	豚肉 わかさぎ ボンレスハム 鶏肉 卵 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま 春雨 ごま油 じゃが芋	生姜 干椎茸 人参 葉ねぎ キャベツ きゅうり 玉葱 たけのこ 白菜 小松菜	566 24.5 2.6		
14	金	ベーコンとコーンのピラフ・きのこのチャウダー ♥チキンとキャベツのガーリック炒め チョコレートケーキ	○	ベーコン 豚肉 大豆 調理用牛乳 豆乳 鶏肉 卵 牛乳	油 マーガリン 米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ミルクチョコレート	玉葱 人参 ホールコーン しめじ エリンギ しいたけ にんにく キャベツ	648 23.4 2.1		
17	月	ごはん・じゃこ入りごま昆布ふりかけ 鱈の照り焼き・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	○	じゃこ おかか 塩昆布 鱈 あさり 豆腐 油揚げ 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	569 26.5 2.1		
18	火	チキンライス・ミニ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 ピザチーズ 卵 大豆 茎わかめ わかめ ボンレスハム 粉寒天 牛乳	米 麦 マーガリン 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 小松菜 りんごジュース バイン缶	623 24.3 1.8		
19	水	＜みんなの給食～給食からのSDGs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・小松菜の和え物 皮ごと根菜汁	○	おおか 昆布 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 ごぼう キャベツ 玉葱 かぶ ねぎ	573 26.6 2		
20	木	ブルコギ丼・もやしのナムル 卵入りチゲスープ・バナナ	○	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 もやし りんごにら 小松菜 きゅうり 白菜(キムチ漬) ねぎ バナナ	627 26.4 2.6		
21	金	大豆入り五目ごはん・レバーの変わり香味だれ 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 豚レバー みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま 米粉 こんにゃく じゃが芋 ごま油	ごぼう 干椎茸 たけのこ 人参 生姜 にんにく ねぎ 生姜 エリンギ れんこん 大根 白菜 小松菜 りんご	590 26.2 2.2		
24	月	振り替え休日 振替休日							
25	火	＜郷土料理：東京都＞ 深川飯・ししゃもの青のり揚げ 小松菜とえのきの和え物・ちゃんこ汁	○	あさり ししゃも あおのり 鶏肉 焼き豆腐 わかめ 牛乳	米 麦 油 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 人参 ごぼう こねぎ 小松菜 キャベツ えのき ねぎ 生姜 白菜 しめじ	617 25.9 2.7		
26	水	麦ごはん・♥漬物・♥小松菜ナゲット 小松菜のおひたし・豆腐のすまし汁	○	豆腐 鶏肉 卵 わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 パン粉 でん粉 油 ごま油 じゃが芋	きゅうり 大根 生姜 玉葱 人参 小松菜 もやし ホールコーン ねぎ	557 22.1 2.4		
27	木	海鮮あんかけ焼きそば 中華コーンスープ・開口笑	○	豚肉 エビイカ 豆腐 レンズめ 卵 牛乳	油 中華めん 砂糖 でん粉 ごま油 じゃが芋 ごま 小麦粉 油	生姜 にんにく 干椎茸 人参 たけのこ 白菜 もやし 小松菜 ホールコーン クリームコーン ねぎ	598 26.0 2.3		
28	金	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・みかん	○	プレスハム ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 調理用牛乳 脱脂粉乳 豆乳 生クリーム 粉チーズ 牛乳	胚芽食パン ノンエッグマヨネーズ 油 じゃが芋 小麦粉 シエルマカロニ 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 みかん	632 25.2 2.2		

\*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