



日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー kcal たんぱく質 g
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
10	水	生揚げと小松菜のオイスター炒め丼 もやしスープ アーモンドシュガービーンズ	豚こま 生揚げ ★飲用牛乳 大豆	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 ★アーモンド	しょうが にんじん 玉葱 ねぎ キャベツ こまつな もやし	817 33.9
11	木	きのこうどん 松風焼き 野菜のさっぱり漬 白玉しるこ (鏡開き)	鶏こま 油揚げ かまぼこ 粉かつお ★飲用牛乳 大豆 豚挽肉 鶏ひき肉 みそ 小豆 ★たまご 豆腐	さとう 冷凍うどん でん粉 油 生パン粉 白ごま 中ざら糖 白玉粉	干し椎茸 にんじん しょうが なめこ しめじ えのきたけ まいたけ ねぎ こまつな 玉葱 きゅうり キャベツ レモン	742 36.1
12	金	ご飯 いかの朝鮮焼き 肉じゃが キャベツのみそ汁 スウィートスプリング (上田温州×はっさく)	★飲用牛乳 イカ 粉かつお 豚こま みそ 油揚げ 大豆	米 麦 ごま油 油 じゃがいも さとう 白すりごま	しらたき にんにく 干し椎茸 さやいんげん ねぎ にんじん 玉葱 たけのこ キャベツ こまつな スウィートスプリング	738 34.3
15	月	キムチクッパ ヤンニョムレバー 小松菜ナムル	豚ばら あさり ★飲用牛乳 豚レバー みそ ★たまご	米 麦 油 ごま油 でん粉 水あめ さとう ごま	しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん だいこん こまつな ★白菜キムチ漬け もやし にら	740 32.0
16	火	きびごはん 茎わかめの佃煮 舞茸のさつまあげ 白菜と小松菜のしらす和え 豆腐とじゃがいものみそ汁 みかん	茎わかめ ★飲用牛乳 豆腐 たらぐすり身 おかか ★たまご ★しらす干し みそ 油揚げ 大豆 粉かつお	米 きび 白ごま さとう 水あめ 小麦粉 でん粉 ★ながいも じゃがいも 白すりごま 油	まいたけ にんじん ねぎ しょうが はくさい こまつな みかん	749 33.7
17	水	ご飯 ごましお 五目卵焼き かぶの千枚漬け 飛鳥鍋風	★飲用牛乳 細切りこんぶ 豚ひき肉 ひじき ★たまご みそ 鶏こま 豆腐 豆乳 ★牛乳・調理用	米 麦 白ごま 油 さとう じゃがいも 白すりごま	ゆかり 干し椎茸 にんじん 玉葱 こまつな とうがらし ねぎ ごぼう かぶ かぶの葉 はくさい 生しいたけ	755 33.6
18	木	タイ風チャーハン ピリ辛チキン(主菜 3C 3位) エスニックサラダ マンゴーポンチ(デザート 3B・C 1位)	★たまご ウィナー ★飲用牛乳 若鶏モモ ★むきエビ 粉寒天	米 麦 油 ごま油 さとう はちみつ ★アーモンド	玉葱 黄パプリカ 赤パプリカ にんにく にんじん しょうが みずな だいこん マンゴージュース グリンピース 黄桃 みかん ★バイン レモン	802 33.0
19	金	ハムサンド1/2 スコーン フィッシュ&チップス スコッチブロス(世界の料理 イギリス)	ハム ★牛乳・調理用 ★粉チーズ ★飲用牛乳 すけとうだら ★たまご ベーコン 鶏肉モモ	★食パン マーガリン 小麦粉 強力粉 白すりごま さとう 油 じゃがいも 麦	きゅうり レモン セロリー にんじん 玉葱 キャベツ	808 34.6
22	月	ご飯 エコふりかけ ニギスのからあげ レバーフライ 白菜のごまあえ すりごまとわかめのみそ汁 スウィートスプリング	おかか あおのり はたはた ★飲用牛乳 豚レバー 大豆 ★たまご 生ワカメ みそ 粉かつお	米 麦 さとう 白ごま でん粉 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 ごま油 白すりごま ごま(ねり) じゃがいも 油	はくさい こまつな にんじん 玉葱 ねぎ スウィートスプリ ング	781 33.9
23	火	エッグトースト1/2 とミニ揚げパン (主食 3A・B・C 1位) クリームシチュー(主菜 3B 3位) パリパリサラダ	★飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★ピザチーズ ★生クリーム ★たまご ベーコン きな粉 ★脱脂粉乳 鶏こま 豆乳 ★粉チーズ		玉葱 パセリ ホールコーン にんじん エリンギ キャベツ きゅうり	744 30.2
24	水	おにぎり2種(塩・わかめ) にしんのみりん焼き 白菜浅漬 みそけんちん汁 津のかがやき(「清見×興津早生」×タンゴール) (給食週間)	炊き込みわかめ ★飲用牛乳 にしん 塩昆布 豚こま 豆腐 みそ	米 麦 白ごま 油 ★さといも さとう	板こんにやく はくさい ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな 津のかがやき	757 31.1
25	木	ジャージャー麺(主食 3A・B・C 3位) 中華サラダ(副菜 3B 3位) 大学いも(デザート3A 1位、3B 3位)	豚ひき肉 みそ 大豆 ★飲用牛乳 ボンレスハム	ごま油 油 蒸し中華めん さとう でん粉 緑豆はるさめ 白ごま さつまいも 中ざら糖 水あめ 黒ごま	しょうが にんじん 干し椎茸 玉葱 もやし きゅうり こまつな キャベツ	733 27.4
26	金	あさりと明日葉のかき揚げ天丼 ふろふき大根 小松菜もやしのレモン醤油 スウィートスプリング	★たまご あさり イカ 大豆 ★しらす干し ★飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 みそ	米 麦 小麦粉 油 さとう 白すりごま でん粉	玉葱 にんじん あしたば だいこん だいこんの葉 こまつな もやし ねぎ レモン スウィートスプリング	771 30.9
29	月	ご飯 わかめのジュージュー さばの香味焼き もやしの塩昆布炒め 小松菜のみそ汁 りんご	生ワカメ かつお削り節 サバ ★飲用牛乳 みそ 塩昆布 油揚げ 大豆 粉かつお	米 麦 油 ごま油 さとう 白ごま 白すりごま	ねぎ しょうが にんにく 玉葱 にんじん もやし えのきたけ こまつな りんご	763 33.6
30	火	ホタテバーガー(北海道八雲町全国ホタテ提供事業の無償提供) 白菜のクリームスープ アーモンドサラダ	ほたてがいがい ★たまご 豆乳 ★飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ベーコン 白いんげん豆 ★脱脂粉乳 ★生クリーム	★米粉パン 小麦粉 油 生パン粉 乾パン粉 さとう ★マヨネーズ コーンスターチ ★アーモンド じゃがいも	キャベツ きゅうり ピクルス 玉葱 パセリ にんじん はくさい クリームコーン	807 38.9
31	水	豆腐とえびのうま煮丼 わかめスープ 杏仁豆腐ピーチソース(デザート 3B 3位)	★飲用牛乳 ★牛乳・調理用 豚こま ★むきエビ 生ワカメ ★無糖練乳 さば節 豆腐 豆乳 ベーコン 粉寒天 ★生クリーム	米 麦 油 でん粉 ごま油 じゃがいも 白ごま さとう	しょうが 干し椎茸 にんじん 玉葱 キャベツ チンゲンツァイ ねぎ 黄桃 レモン	773 32.0

\* 飲み物は基本的に牛乳です。

\* 都合により、献立を変更することがあります。

## ～今月の目標～

食生活に関心を持とう

(牛乳をしっかり飲もう)

裏面に

《3年生のリクエスト給食集計結果》  
を掲載しています。ご覧ください。



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。今年も、給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみませんか？

