

日 曜	献立名	主な材料とその働き						小学校 エスビー たんぱく質 脂質	中学校
		【赤】主に体をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーのもとになる			
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
3 月	★ひじき丼	豚肉 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく コーン しょうが	ごはん 片栗粉 砂糖	油 ごま油	600 kcal	722 kcal
	牛乳		牛乳					21.3 g	25.1 g
	じゃがだんご汁			にんじん 小松菜	白菜 ごぼう しいたけ	じゃがいも 片栗粉 さといも		17.9 g	20.8 g
4 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		591 kcal	704 kcal
	チキンみそカツ	鶏肉 みそ				米粉パン粉 じゃがいも 砂糖	油	24.0 g	28.0 g
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし 切干し大根	砂糖	ごま ごま油	16.4 g	18.3 g
	根菜汁	豆腐		にんじん	こんにゃく れんこん 大根 えのきたけ 白ねぎ				
5 水	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		665 kcal	827 kcal
	ビーフシチュー	牛肉	スキムミルク	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ	砂糖 じゃがいも ハヤシルウ	油	27.8 g	34.5 g
	★豆まめサラダ	大豆		ほうれん草	枝豆 キャベツ		塩ドレッシング	23.2 g	27.9 g
6 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		677 kcal	818 kcal
	★まぐろのりんご酢じょうゆあえ	まぐろ 大豆				片栗粉 米粉 じゃがいも 砂糖	油	32.8 g	39.6 g
	★おひたし			ほうれん草	切干し大根		ごま油	20.7 g	24.7 g
	★白菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	白菜 たまねぎ				
7 金	★とんこつラーメン	豚肉 うずら卵		にんじん 小松菜 葉ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ もやし しょうが漬	ラーメン	油 ごま ごま油	701 kcal	818 kcal
	牛乳		牛乳					26.8 g	31.4 g
	★スナックポテト	ウィンナー	小魚		枝豆	じゃがいも	油	28.1 g	32.2 g
10 月	★チーズ入りカレーライス	豚肉 豆乳	チーズ スキムミルク	にんじん 小松菜	たまねぎ	ごはん じゃがいも 米粉のカレールウ	油	644 kcal	768 kcal
	牛乳		牛乳					19.8 g	22.6 g
	★フルーツポンチ				パイナップル 黄桃 みかん ナタデココ	砂糖		15.8 g	17.7 g
12 水	＊ セレクトデザート ＊								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		615 kcal	742 kcal
	ツナじゃが	まぐろ油漬 生揚げ		にんじん	たまねぎ 枝豆 こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	24.1 g	28.8 g
	すまし汁	豆腐 かまぼこ		ほうれん草	たまねぎ えのきたけ 大根			19.3 g	22.6 g
	A ストロベリーカスタードタルト	卵	乳成分 練乳		いちご いちご果汁	小麦粉 砂糖	マーガリン		
	B 富士山ゼリー C 米粉のガトーショコラ					粉あめ 砂糖 砂糖 米粉		※デザートは 含みません	※デザートは 含みません
13 木	とりめし 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	こんにゃく 枝豆	ごはん 砂糖		698 kcal	831 kcal
	★大豆と小煮干しの揚げ煮	大豆	小魚			片栗粉 砂糖	油 ごま	39.1 g	45.8 g
	白みそ汁	豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	大根	じゃがいも		22.5 g	25.5 g
14 金	きつねうどん	油揚げ 鶏肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜 しいたけ 白ねぎ	うどん 砂糖		641 kcal	744 kcal
	牛乳		牛乳					25.8 g	30.4 g
	★きな粉もち	きな粉				白玉だんご 砂糖		15.4 g	16.2 g
17 月	スタミナそぼろ丼	豚肉		にんじん にら	たまねぎ 切干し大根 コーン しょうが にんにく	ごはん	ごま ごま油	618 kcal	739 kcal
	牛乳		牛乳					27.2 g	31.7 g
	中華卵スープ	鶏肉 豆腐 卵		葉ねぎ	たまねぎ 白菜	片栗粉		21.3 g	24.5 g
18 火	＊ 地産地消の日（冬野菜） ＊								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		651 kcal	777 kcal
	★にじますのから揚げ	にじます				片栗粉 米粉	油	25.6 g	30.6 g
	ほうれん草のサラダ	大豆		ほうれん草 にんじん	コーン		ごまドレッシング	24.2 g	27.7 g
19 水	冬野菜のちゃんこ煮	鶏肉 焼き豆腐 油揚げ		にんじん	たまねぎ 大根 白菜 白ねぎ えのきたけ	片栗粉 砂糖			
	★りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン		613 kcal	703 kcal
	かぼちゃコロッケ	鶏肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉	油	21.0 g	23.5 g
	添え野菜			ほうれん草	きゅうり 切干し大根			19.3 g	21.4 g
20 木	コロコロ野菜スープ			にんじん 小松菜	たまねぎ コーン 大根 枝豆	じゃがいも			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		608 kcal	729 kcal
	キンパの具(肉)	牛肉 みそ		にら	切干し大根 しょうが にんにく	砂糖	ごま 油 ごま油	23.6 g	27.0 g
	キンパの具(ナムル)			小松菜 にんじん	大根漬		ごま ごま油	15.1 g	17.2 g
21 金	手巻きのり		のり						
	トックスープ				たまねぎ えのきたけ コーン 白菜	トック じゃがいも			
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		641 kcal	840 kcal
	★和風みそ	豚肉 大豆 みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 白菜 しょうが	片栗粉 砂糖		27.3 g	35.1 g
22 土	フルーツサラダ				キャベツ きゅうり 切干し大根 甘夏みかん パイン			16.6 g	19.5 g
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		646 kcal	769 kcal
	★鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	片栗粉 米粉	油	24.9 g	28.7 g
	のり酢あえ		のり		キャベツ きゅうり 切干し大根	砂糖	ごま	23.8 g	27.0 g
23 日	さといものみそ汁	生揚げ みそ		にんじん 小松菜	しいたけ 大根	さといも			
	ドライカレーサンド	牛肉 豚肉 大豆	チーズ	にんじん ビーマン	たまねぎ	パン 米粉のカレールウ		660 kcal	809 kcal
	牛乳		牛乳					29.9 g	36.0 g
24 月	ポトフ	鶏肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ 大根	じゃがいも		23.6 g	27.7 g
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		614 kcal	742 kcal
	★豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ 切干し大根 もやし キャベツ	砂糖	ごま 油	26.7 g	32.5 g
25 火	大根のみそ汁	生揚げ みそ			大根 ごぼう しめじ 白ねぎ	さつまいも		18.3 g	21.2 g
	★キムチラーメン	豚肉 卵		にんじん 小松菜	もやし たまねぎ 白菜キムチ	ラーメン 片栗粉	ごま油	692 kcal	816 kcal
	牛乳		牛乳					22.1 g	25.7 g
26 金	★大学いも					さつまいも 砂糖	油 ごま	25.8 g	29.9 g

○調味料等記載のないものもあります ○都合により献立が変更になることがあります

★は、中学3年生からのリクエスト給食です

2月の給食には、ハートがかかっているかも！？