

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
2	月	ごはん 牛乳 千草焼き 煮浸し じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ みそ わかめ	米 油 さとう じゃがいも	にんじん グリンピース 小松菜 キャベツ 玉ねぎ	592kcal 25.3g
3	火	【節分】いわしごはん 牛乳 大豆じゃこの甘辛揚げ 野菜のお浸し 大根のみそ汁	牛乳 いわし 大豆 ちりめんじゃこ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 でんぷん 三温糖 白ごま さとう	しょうが キャベツ にんじん 小松菜 もやし だいこん 長ねぎ	588kcal 24.1g
4	水	チキントマトクリームスパゲッティ 牛乳 じゃがいもとベーコンのスープ ネーブルオレンジ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳クリーム 豚肉	スパゲッティ オリーブ油 ソイレブール 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ にんじん キャベツ 小松菜 ネーブル	569kcal 26.1g
5	木	わかめごはん 牛乳 生揚げとじゃがいもの煮物 キャベツとじゃこのさっぱりサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 生揚げ ちりめんじゃこ	米 麦 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも さとう ごま油	しょうが にんじん 干ししいたけ 玉ねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜 レモン汁	586kcal 24.4g
6	金	ココアパン 牛乳 パンプキンシチュー フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 レンズ豆 生クリーム	ココアパン 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ もやし	583kcal 22.3g
9	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 肉じゃが 青菜のお浸し	牛乳 高野豆腐 鶏肉 豚肉	米 麦 油 さとう じゃがいも	しょうが 長ねぎ 干ししいたけ にんじん しめじ グリンピース 玉ねぎ いんげん キャベツ もやし 小松菜	615kcal 25.9g
10	火	みそうどん 牛乳 ちくわの天ぷらと磯部揚げ オレンジ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 焼き竹輪 あおのり	うどん 油 こんにゃく ねりごま さとう 油 小麦粉 でんぷん	ごぼう 干ししいたけ 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ 白菜 小松菜 はるか	566kcal 20.8g
12	木	ごはん 牛乳 魚の唐揚げ 野菜のごま酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 にしん 豆腐 みそ わかめ	米 油 小麦粉 三温糖 白ごま	にんじん もやし 小松菜 キャベツ えのきたけ 長ねぎ	650kcal 25.3g
13	金	クリームライス 牛乳 キャベツスープ 和風ブラウニー	牛乳 鶏肉 豆乳	米 麦 油 米粉 三温糖 ソイレブール	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 赤パプリカ パセリ キャベツ	664kcal 23.2g
16	月	さつまいもごはん 牛乳 魚の香り揚げ 吉野汁 野菜のしょうがじょうゆ	牛乳 すけとうだら あおのり 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 さつまいも 油 小麦粉 でんぷん こんにゃく	しょうが にんじん 小松菜 キャベツ もやし 干ししいたけ 長ねぎ	570kcal 25.4g
17	火	中華丼 牛乳 バンサンスー りんごゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ 粉寒天	米 麦 油 でんぷん ごま油 はるさめ さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干ししいたけ 白菜 チンゲンサイ きゅうり キャベツ もやし りんごジュース	579kcal 21.4g
18	水	チキンライス 牛乳 イタリアンビーンズスープ 和風サラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 ひよこ豆 わかめ	米 麦 油 さとう じゃがいも 白ごま	マッシュルーム にんじん 玉ねぎ グリンピース セロリ キャベツ パセリ もやし	561kcal 20.2g
19	木	五目あんかけそば 牛乳 青菜ともずくのスープ 大学いも	牛乳 豚肉 なんと かまぼこ ベーコン もずく	中華めん 油 さとう でんぷん ごま油 さつまいも 水あめ 黒ごま	しょうが たけのこ 干ししいたけ にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし 小松菜	641kcal 22.4g
20	金	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 豚汁 りんごのサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 油揚げ	米 さとう でんぷん 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ りんご ごぼう だいこん 長ねぎ	580kcal 22.5g
24	火	ごはん のりの佃煮 牛乳 魚の西京焼き 野菜のごま和え 具だくさんみそ汁	牛乳 ほしのり あさり からふとます 西京みそ さつま揚げ みそ 油揚げ	米 さとう 油 白すりごま こんにゃく じゃがいも	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう ごぼう だいこん 長ねぎ	581kcal 28.2g
25	水	ミルクパン 牛乳 ポテトグラタン きゅうりのサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	ミルクパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 さとう	玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ もやし きゅうり にんじん キャベツ 小松菜	595kcal 24.1g
26	木	【6年生を送る会】 ドライカレー ジョア 野菜チップス じゃこと豆のサラダ	ジョア 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ ひよこ豆	油 米 麦 米粉 じゃがいも さつまいも さとう ごま油 白ごま	玉ねぎ しょうが にんにく セロリ にんじん ビーマン ホールトマト ごぼう かぼちゃ 小松菜 キャベツ もやし	651kcal 19.5g
27	金	マーボー丼 牛乳 中華風卵スープ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 豚レバー みそ 豆腐 卵	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 干ししいたけ にら 玉ねぎ 小松菜 きよみ	655kcal 29.7g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。



旬の野菜や果物で
風邪を予防しよう！

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれています。

旬の野菜や果物をしっかりと食べて風邪への抵抗
力を高めましょう。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2月分 一日あたりの平均	601	23.9
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

