

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価
日	曜		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	エネルギー たんぱく質
3	月	ごはん 牛乳 肉じゃが煮 みそドレサラダ	牛乳 豚肉 かつお節 みそ	米 油 こんにゃく じゃがいも さとう ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん はくさい こまつな	573 kcal 20.5 g
4	火	【せつぶん献立】 いわしのかばやき丼 牛乳 野菜の塩昆布和え 呉汁	牛乳 いわし 塩昆布 かつお節 大豆 みそ	米 麦 油 小麦粉 でんぶん さとう 白ごま やがいも	しょうが キャベツ にんじん りょくとうもやしだいこん 長ねぎ こまつな	628 kcal 26.6 g
5	水	シーフードピラフ 牛乳 ㊦さつまいもチップスサラダ トマトスープ	牛乳 ベーコン いか むきえび あさり 豚肉	米 麦 油 さつまいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ セロリ トマト缶	571 kcal 20.5 g
6	木	わかめうどん 牛乳 野菜のおかかあえ 黒砂糖蒸しパン	牛乳 かつお節 豚肉 油揚げ わかめ 糸削り	冷凍うどん 油 さとう ごま油 小麦粉 黒砂糖	干ししいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ だいこん はくさい きゅうり レーズン	592 kcal 21.6 g
7	金	チリビーンズごはん 牛乳 白菜スープ りんごゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ 鶏肉 粉寒天	米 麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	トマトジュース にんにく たまねぎ セロリ トマト缶 にんじん パセリ はくさい りんごジュース	605 kcal 22.2 g
10	月	ごはん 牛乳 さわらのねぎみそ焼き 野菜のおひたし いも団子汁	牛乳 さわら みそ かつお節 昆布 豚肉	米 さとう 油 じゃがいも でんぶん ごま油	しょうが 長ねぎ にんじん えのきたけ りょくとうもやし こまつな はくさい ごぼう だいこん	580 kcal 26.3 g
12	水	【6年生が立てた献立】 キムチチャーハン 牛乳 ㊦ジャンボぎょうざ 野菜スープ	牛乳 豚肉 卵 押し豆腐 鶏肉	米 麦 油 白ごま ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉	にんじん 白菜キムチ ビーマン キャベツ にら 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ	665 kcal 25.2 g
13	木	【縦割り班給食】 ぶた肉のうま煮丼 ㊦ジョア ぼりぼり大豆 ㊦ポンカン	ジョア 豚肉 大豆	米 麦 油 こんにゃく さとう でんぶん	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ こまつな ポンカン	614 kcal 22.1 g
14	金	㊦五目あんかけ焼きそば 牛乳 じゃがいもの中華風ごま和え ㊦フルーツポンチ	牛乳 豚肉 あさり いか ハム 粉寒天	油 むし中華めん さとう でんぶん ごま油 じゃがいも 白ごま	にんにく 干ししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ りょくとうもやし はくさい チンゲンサイ きゅうり パイン缶 みかん缶 黄桃缶	634 kcal 23.7 g
17	月	トマトスパゲッティ 牛乳 レモたまドレッシングサラダ ブラウニー	牛乳 ベーコン 豚肉 卵	スパゲッティ 油 オリーブ油 さとう 小麦粉 バター ミルクチョコレート	にんにくたまねぎ ぶなしめじ トマト缶 にんじん りょくとうもやし きゅうり キャベツ ホールコーン レモン果汁	680 kcal 22.9 g
18	火	ごはん 牛乳 小松菜ふりかけ 車ふと野菜のうま煮 和風おろしドレッシングサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 かつお節	米 油 こんにゃく じゃがいも さとう 焼き車ふ	こまつな ごぼう にんじん はくさい りょくとうもやし だいこん しょうが	575 kcal 21.5 g
19	水	㊦きなこ揚げパン 牛乳 和風ポトフ ひよこ豆のサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 かつお節 ひよこまめ	コッペパン さとう 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう キャベツ	578 kcal 21.2 g
20	木	【5年生・もり組さん交流給食】 チキンカレーライス 牛乳 ㊦わかめとじゃこサラダ いちご	牛乳 鶏肉 粉チーズ わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも 白ごま さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん りょくとうもやし キャベツ いちご	661 kcal 23.8 g
21	金	むぎ麦ごはん 牛乳 さばの韓国焼き 切干し大根とひじきのサラダ 野菜と卵のスープ	牛乳 さば 芽ひじき 卵	米 麦 さとう 白ごま ごま油 油 じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん きゅうり 切干し大根 ホールコーン たまねぎ こまつな	635 kcal 26.3 g
25	火	五目ごはん 牛乳 大根のべっこう煮 すまし汁	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 かつお節 昆布 豆腐	米 麦 油 さとう	干ししいたけ にんじん グリンピース だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな	576 kcal 24.6 g
26	水	マーボー豆腐丼 牛乳 ワンタンサラダ いよかん	牛乳 豚肉 みそ 押し豆腐	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 白ごま ワンタンの皮	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干ししいたけ 長ねぎ にら キャベツ こまつな りょくとうもやし きゅうり いよかん	633 kcal 25.9 g
27	木	ごはん 牛乳 鮭の梅マヨネーズソース焼き 野菜のごま浸し 豚汁	牛乳 さけ かつお節 豚肉 豆腐 みそ	米 マヨネーズ さとう 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも	ねり梅 きゅうり りょくとうもやし はくさい ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	578 kcal 29.0 g
28	金	㊦いちごジャムパン 牛乳 クリームシチュー カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	ミルクパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	いちごジャム たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう こまつな キャベツ 赤ビーマン ホールコーン	632 kcal 21.4 g

◎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。

◎納品の都合により食材が変更になる場合があります。

◎「㊦」マークは、リクエストメニューです。

◎12日は6年生が家庭科の授業で立てた献立です。

◎今回は、2班分の献立を組み合わせました。

2月分 一日あたりの平均	612	23.6
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

