

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	
3月	牛乳 いわしのかば焼き みそけんちん汁 きなこまめ 【節分給食】	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 大豆 きな粉	米 麦 揚げ油 かたくりこ さとう 白ごま 油 こんにやく	しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ ほうれんそう	エネルギー たんぱく質 688 kcal 31.4 g
4火	牛乳 上海焼きそば わかめスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 わかめ かまぼこ ヨーグルト	油 むし中華めん はるさめ ごま油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 干ししいたけ 万能ねぎ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	574 kcal 26.4 g
5水	牛乳 こぎつねごはん いかの香味焼き 野菜のごまびたし みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 生揚げ	米 もち米 油 こんにやく さとう ごま油 白ごま	にんじん さやいんげん しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ こまつな たまねぎ えのき	566 kcal 30.4 g
6木	牛乳 ミルクパン ハンガリーシチュー(グラーシュ) ヴィネグレットサラダ いちごゼリー	牛乳 豚肉 寒天	ミルクパン 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう	たまねぎ にんじん 赤パプリカ 黄ピーマン きゅうり キャベツ セロリ いちご パイン缶	574 kcal 22.4 g
7金	牛乳 むぎごはん とりにくのから揚げ おひたし みだくさん汁【6年生が考えた献立】	牛乳 鶏肉	米 麦 揚げ油 かたくりこ じゃがいも	しょうが にんじん こまつな もやし えのき だいこん たまねぎ 長ねぎ	625 kcal 25.7 g
10月	牛乳 ねぎ塩豚丼 野菜いっぱいわかめスープ くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 ごま油 かたくりこ	にんにく 長ねぎ たまねぎ もやし いら レモンしょうが にんじん こまつな りんご	553 kcal 22.4 g
12水	牛乳 ゆかりごはん 小魚のからあげ 野菜のさっぱり和え きりたんぼ汁	牛乳 ワカサギ 鶏肉	米 麦 白ごま 揚げ油 かたくりこ さとう 油 きりたんぼ	ゆかり だいこん にんじん キャベツ レモン ましたけ ごぼう せり こまつな	595 kcal 23.1 g
13木	牛乳 チョコレートパン コーンポタージュ ツナサラダ 【バレンタイン給食】	牛乳 豆乳 生クリーム ツナ	ミルクパン ミルクチョコレート じゃがいも バター さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ クリームコーン ホールコーン もやし キャベツ ほうれんそう	599 kcal 21.1 g
14金	牛乳 キャロットライス豆乳クリームソース トマトドレッシングサラダ アップルゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳 寒天	米 麦 バター 油 米粉 さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのき にんにく 赤パプリカ パセリ キャベツ きゅうり もやし トマト りんごジュース	604 kcal 21.9 g
17月	牛乳 ごはん(のりのつくだ煮) 塩肉じゃが 花びたし	牛乳 のり あさり 豚肉 卵	米 さとう 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ	601 kcal 24.2 g
18火	牛乳 しょうゆラーメン 和風サラダ あべかわおさつ 【6年生が考えた献立】	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ きな粉	冷凍ラーメン 油 ごま油 さとう かたくりこ 白ごま さつまいも	にんにく しょうが にんじん 長ねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ だいこん きゅうり	646 kcal 25.7 g
19水	牛乳 ごはん さばのみそ煮 野菜のごま和え 豚汁 【6年生が考えた献立】	牛乳 さば 豚肉	米 さとう かたくりこ 白ごま 油 こんにやく じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	658 kcal 29.6 g
20木	牛乳 チリビーンズライス じゃこサラダ くだもの	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 油 さとう 白ごま ごま油	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん、マッシュルーム トマトジュース もやし キャベツ りんご	633 kcal 27.1 g
21金	牛乳 チキンカレーライス たっぷり野菜のポテトサラダ 【6年生が考えた献立】	牛乳 鶏肉 レンズめめ 豆乳	米 麦 油 米粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく たまねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな	683 kcal 22.3 g
25火	牛乳 マーボー豆腐丼 はるさめサラダ くだもの 【6年生が考えた献立】	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	米 麦 油 かたくりこ ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ いら キャベツ きゅうり 国産オレンジ	642 kcal 25.6 g
26水	牛乳 むぎごはん 魚の利休焼き 五目きんぴら 吉野汁 【6年生が考えた献立】	牛乳 さば さつま揚げ 鶏肉	米 麦 油 さとう 白ごま こんにやく かたくりこ	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 干ししいたけ だいこん 長ねぎ こまつな	605 kcal 26.2 g
27木	牛乳 米粉パン 煮込みハンバーグ マッシュポテト かぶのスープ 【6年生が考えた献立】	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 豆腐	米粉ミックス粉パン 油 バター パン粉 かたくりこ さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン にんじん かぶ ホールトマト かぶ(葉) こまつな	632 kcal 32.8 g
28金	牛乳 ほうとうどん 野菜のゆかりがけ 信玄きなこもち 【6年生が考えた献立】	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 きな粉	冷凍ほうとう麺 油 白玉粉 さとう 黒さとう	にんじん たまねぎ だいこん しめじ かぼちゃ 長ねぎ キャベツ もやし ゆかり	604 kcal 23.9 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。

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)

2月分 一日あたりの平均	616	25.7
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



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。旬の野菜や果物をたっぷり食べて風邪への抵抗力を高めましょう。

