

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		
		血や筋肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1 金	牛乳 三色大豆ごはん 焼き魚 豚汁 いよかん	牛乳 大豆 黒大豆 みそ 油あげ いわしの丸ぼし 豚かた肉 けずり節	米 砂糖 こんにやく じゃがいも 油	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ いよかん	610	26.6	
4 月	牛乳 親子丼 かぶの三色づけ さわにわん	牛乳 昆布 鶏もも肉 卵 豚かた肉 花かつお けずり節	米 麦 こんにやく 油 砂糖 さといも でんぶん	にんじん さやえんどう かぶ たまねぎ レモン 長ねぎ 干しいたけ しょうが	632	25.4	
5 火	牛乳 スープスパゲッティー 花野菜サラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 生クリーム 粉寒天 ベーコン 鶏もも肉	スパゲッティー バター 小麦粉 砂糖 油	にんじん パセリ ブロッコリー セロリー コーン たまねぎ マッシュルーム カリフラワー キャベツ りんご レモン	692	23.1	
6 水	牛乳 小柱のたきこみごはん 野菜いため 呉汁	牛乳 昆布 油あげ 大豆 貝柱 ベーコン みそ 豚かた肉 みそ とうふ けずり節	米 麦 じゃがいも 油	干しいたけ にんじん チンゲンサイ なら だいこん もやし 長ねぎ キャベツ たまねぎ	611	27.4	
7 木	牛乳 トースト 白身魚のトマトソース焼 さつまいものレモン煮 キャベツスープ	牛乳 チーズ 豆腐 鶏もも肉 メルルーサ	食パン パン粉 砂糖 さつまいも バター 油	にんじん ホールトマト レモン にんにく たまねぎ キャベツ	642	29.3	
8 金	牛乳 ご飯 肉どうふ みそしる 手作りふりかけ キウイフルーツ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚かた肉 豆腐 みそ 粉かつお けずり節	米 こんにやく 砂糖 油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 たまねぎ えのきたけ だいこん キウイフルーツ	664	28.4	
12 火	牛乳 いため焼きそば ぼりぼり大豆 ならたまスープ	牛乳 青のり 豚かた肉 大豆 鶏もも肉 卵	むし中華めん 油 でんぶん	にんじん なら 干しいたけ キャベツ もやし たまねぎ にんにく	613	24.3	
13 水	牛乳 ご飯 いも煮 青菜のきくびたし いよかん	牛乳 けずり節 牛肉 生あげ みそ	米 こんにやく さといも 砂糖 油	小松菜 しゅんぎく ごぼう しめじ まいたけ 長ねぎ きくのり もやし いよかん	627	25.4	
14 木	牛乳 えびピラフ ミネストローネ ブロッコリーサラダ ミルクココアゼリー	牛乳 粉寒天 生クリーム ベーコン えび 豚かた肉	米 麦 じゃがいも 砂糖 バター 油	にんじん パセリ トマト ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ りんご	685	24.4	
15 金	牛乳 中華おこわ ナムル 五目スープ	牛乳 豚かた肉 豆腐 鶏もも肉	米 もち米 砂糖 油 マロニー	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう しょうが 干しいたけ たけのこ もやし たまねぎ 長ねぎ	606	24.6	
18 月	牛乳 ご飯 さけのチャンチャン焼き おひたし かきたま汁 グレープゼリー	牛乳 粉寒天 さけ みそ けずり節 豆腐 卵	米 でんぶん 砂糖 油 バター	にんじん ほうれんそう 小松菜 たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ ぶどうジュース	642	31.4	
19 火	牛乳 アーモンドトースト シーフードチャウダー わかめサラダ	牛乳 生クリーム えび いか ほたて わかめ	食パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも バター アーモンドパウダー 油	にんじん パセリ セロリー たまねぎ もやし キャベツ	665	27.1	
20 水	牛乳 むぎごはん とりのから揚げ 野菜のピリ辛いため みそしる	牛乳 わかめ みそ 鶏もも肉 豚もも肉 油あげ けずり節	米 麦 でんぶん 油	にんじん なら しょうが にんにく もやし キャベツ だいこん はくさい	699	26.6	
21 木	牛乳 もち入りきつねうどん 和風サラダ いちご	牛乳 しらす干し 油あげ 豚かた肉 けずり節	うどん 砂糖 もち 油 スパゲッティー	にんじん ほうれんそう 干しいたけ 長ねぎ だいこん キャベツ にんにく いちご	652	24.1	
22 金	牛乳 カレーライス じゃこサラダ りんご	牛乳 チーズ 豚かた肉 ひよこ豆 ちりめんじゃこ	米 麦 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	にんじん こまつな にんにく たまねぎ キャベツ りんご	759	27.1	
25 月	牛乳 ご飯 高野どうふと野菜のうまに きのこ汁 のりのつくだに	牛乳 昆布 ほしのり 鶏もも肉 高野どうふ 豆腐 油あげ けずり節	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも でんぶん 油	にんじん さやいんげん 小松菜 ごぼう しめじ えのきたけ	618	23.5	
26 火	牛乳 みそラーメン ジャンボぎょうざ フルーツあえ	牛乳 豚ひき肉 みそ	生中華めん ぎょうざの 皮 小麦粉 油	にんじん なら しょうが にんにく もやし キャベツ 長ねぎ パイン缶 もも缶 みかん缶 キウイフルーツ りんごジュース	767	29.6	
27 水	牛乳 かやくごはん 豆アジの南蛮づけ いなか汁	牛乳 油あげ 豆あじ 豚かた肉 豆腐	米 麦 こんにやく 油 砂糖 でんぶん じゃがいも 小麦粉	にんじん さやいんげん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ ごぼう だいこん	691	24.1	
28 木	牛乳 ミルクパン チリコンカン コーンサラダ いちご	牛乳 ベーコン 大豆 豚かた肉	ミルクパン じゃがいも 砂糖 ごま 油	にんじん 小松菜 ホールトマト たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ いちご	611	24.8	
◎学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					2月分 一日あたりの平均	657	26.2
					中学年1人1回当りの学校給食摂取基準	660	20.0

リクエスト給食の結果

<学年ごとの1位>

- ・1年生は、カレーライス
- ・2年生は、とりのから揚げ
- ・3年生は、みそラーメン
- ・4年生は、ジャンボぎょうざ いちご
- ・5年生は、ジャンボぎょうざ レモンスカッシュゼリー
- ・6年生は、さつまいものレモン煮

1月に落五小でもう一度食べたい給食のアンケートを行いました。学年ごとに集計し、2月の献立で、それぞれの学年の1位だった料理を給食に取り入れてあります。4年生と5年生の1位が一緒だったため、2位の料理も献立に取り入れてあります。その他にも、えびピラフ、ポテトこあげ、ナポリタンスパゲッティー、ほうとう、コロケ、ココアバナボアといった料理も人気でした。楽しみに待っててください！



