



実施日 日 曜	牛乳	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	
3月	○	【節分献立】 大豆ごはん ししゃものから揚げ 根菜のみそ汁	牛乳 大豆 油揚げ ししゃも かつお節 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう でんぶん 小麦粉 さといも	にんじん ごぼう だいこん れんこん 長ねぎ こまつな	587 kcal 29.1 g
4火	○	卵とじうどん 野菜チップス オレンジ	牛乳 かつお節 鶏肉 油揚げ 卵	うどん さとう でんぶん 油 じゃがいも さつまいも	干しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな ごぼう れんこん かぼちゃ オレンジ	522 kcal 24.1 g
5水	○	マーボー豆腐丼 春雨サラダ 五目スープ	牛乳 豚肉 豚肝臓 みそ 豆腐 鶏肉	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 干しいたけ 長ねぎ にら にんじん キャベツ もやし こまつな たまねぎ たけのこ ぶなしめじ ほうれんそう	580 kcal 25.6 g
6木	○	コーントースト 野菜たっぷり和風ポトフ りんご	牛乳 ハム チーズ 鶏肉 かつお節	食パン マヨネーズ じゃがいも	ホールコーン にんにく にんじん たまねぎ ごぼう れんこん こまつな りんご	524 kcal 24.8 g
7金	○	ご飯 煮込みハンバーグ マッシュポテト 具だくさんのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節 みそ	米 パン粉 油 さとう でんぶん じゃがいも バター さつまいも	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン ごぼう にんじん ぼんしめじ だいこん 長ねぎ こまつな	659 kcal 26.2 g
10月	○	【1-1リクエスト】 焼肉ピビンバ丼 いちごゼリー とうもろこしと卵のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 アガー	米 麦 ラード さとう ごま油 ごま でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ りんご こまつな にんじん もやし ホールコーン クリームコーン ほうれんそう ｱｲｸｲ ｲﾁｺﾞ	632 kcal 26.8 g
12水	○	ご飯 鯖のねぎみそ焼き ひじきの五目煮 吉野汁	牛乳 さわら みそ 油揚げ 芽ひじき 大豆 かつお節 鶏肉 豆腐	米 さとう 油 こんにやく ごま さといも でんぶん	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん れんこん こまつな	563 kcal 26.8 g
13木	○	ココア揚げパン ポークビーンズ パンブキンサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 いんげんまめ	ショートパン さとう 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんにく ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ こまつな かぼちゃ	644 kcal 24.2 g
14金	ジョ ア	ドライカレー デコポン キャロットソースサラダ	ジョア 豚肉 大豆	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ ホールコーン にんじん グリンピース キャベツ こまつな もやし きゅうり デコポン	602 kcal 23.8 g
17月	○	ひじきごはん 肉じゃがが煮 みそドレサラダ	牛乳 芽ひじき 油揚げ 豚肉 かつお節 みそ	米 麦 油 さとう つきこんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	623 kcal 25.8 g
18火	○	ぶどうパン スペインオムレツ シーフードチャウダー りんごゼリー	牛乳 ウィンナー 卵 豆乳 ベーコン あさり アガー	ぶどうパン 油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ ブロッコリー セロリ にんじん りんごジュース	634 kcal 27.0 g
19水	○	【1-2リクエスト】 ご飯・のりの佃煮 鶏肉のから揚げ 野菜の塩昆布和え なめこ汁	牛乳 のり 鶏肉 塩昆布 かつお節 豆腐 みそ	米 さとう 油 でんぶん 小麦粉 ごま	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり にんじん なめこ 長ねぎ こまつな だいこん	562 kcal 26.2 g
20木	○	韓国風混ぜご飯 春雨チャブチェ キムチスープ	牛乳 ほしのり 豚肉	米 麦 油 ごま油 さとう ごま はるさめ	にんにく 長ねぎ たくあん漬 しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン きくらげ りんご 白菜キムチ もやし こまつな	617 kcal 24.7 g
21金	○	和風スパゲティ ツナと野菜のごま和え チョコバナナケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 かつお節 のり まぐろ缶詰 豆乳	スパゲティ 油 オリーブ油 バター さとう ごま 小麦粉 はちみつ ミルクチョコレート 粉砂糖	にんにく にんじん たまねぎ ぼんしめじ ほうれんそう だいこん こまつな もやし キャベツ バナナ	660 kcal 25.8 g
25火	○	米粉パン 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ かぼちゃシチュー	牛乳 鶏肉 豆乳	米粉ミックス粉パン さとう 油 小麦粉	にんにく しょうが マーマレード にんじん キャベツ こまつな もやし ホールコーン たまねぎ りんご かぼちゃ	564 kcal 31.3 g
26水	○	ご飯 肉豆腐 かみかみサラダ	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐	米 油 つきこんにやく さとう	にんじん たまねぎ れんこん だいこん キャベツ こまつな もやし 切干し大根	556 kcal 24.8 g
27木	○	五目あんかけ焼きそば じゃがいものごまドレサラダ おかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 寒天	油 中華めん さとう でんぶん ごま油 じゃがいも ごま	にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ しょうが もやし はくさい にら こまつな キャベツ あんず	533 kcal 25.6 g
28金	○	いかとさつまいもの天丼 具だくさんのみそ汁 いちご	牛乳 いか かつお節 みそ	米 麦 油 小麦粉 さつまいも さとう でんぶん ごま油	ごぼう にんじん ぼんしめじ だいこん 長ねぎ こまつな いちご	669 kcal 26.1 g

◎学校行事や食材料等の都合により、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
旬の野菜や果物をたっぷり食べて
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	596	26.0
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

