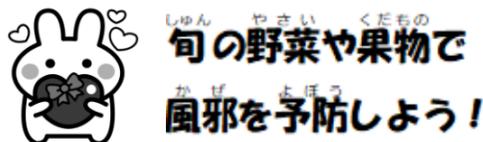


実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
2 月	あしたばパン 牛乳 ホワイトシチュー 粒マスタード入りコールスロー	牛乳 鶏肉 生クリーム	あしたばパン 油 じゃがいも 小麦粉 さとう マヨネーズ(エッグケア)	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロccoli パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン レモン	559 kcal 24.3 g
3 火	【節分】 大豆ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ いわしのつみれ汁	牛乳 大豆 油揚げ ししゃも いわしすり身 鶏肉 みそ	米 麦 油 さとう でんぷん 小麦粉	にんじん しょうが 長ねぎ だいこん こまつな	632 kcal 34.1 g
4 水	【2年1組リクエスト給食】 しょうゆラーメン 牛乳 野菜チップス レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天	中華めん 油 ごま油 でんぷん さつまいも じゃがいも さとう	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん メンマ もやし ホールコーン こまつな かぼちゃ レモン	550 kcal 19.3 g
5 木	【伊那からの贈り物～米～】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き ごまあえ 根菜のみそ汁	牛乳 ぶり 豆腐 みそ	米 小麦粉 さとう ごま さといも	にんじん もやし ほうれんそう ごぼう だいこん れんこん 長ねぎ こまつな	585 kcal 26.6 g
6 金	焼肉ビビンバ丼 牛乳 卵とどうもろこしのスープ ネーブル	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 麦 ラード さとう ごま油 ごま 油 でんぷん	たまねぎ にんにく しょうが 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 ネーブル	594 kcal 26.1 g
9 月	【2年2組リクエスト給食】 肉つけうどん 牛乳 天ぷら(竹輪、さつまいも) サイダーゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ 焼き竹輪 あおのり 粉寒天	うどん 油 さとう 小麦粉 さつまいも	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな りんご缶 黄桃缶 みかん缶	650 kcal 27.2 g
10 火	ココアパン 牛乳 ほうれん草とじゃがいものグラタン イタリانسープ	牛乳 豆乳 鶏肉 チーズ いんげんまめ	ココアパン 油 小麦粉 じゃがいも シェルマカロニ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう セロリ にんじん ホールトマト はくさい こまつな	571 kcal 25.4 g
12 木	ごはん(南魚沼産コシヒカリ) 牛乳 すき焼き風煮 しらす入り和風サラダ デコポン	牛乳 牛肉 豚肉 焼き豆腐 しらす干し	米 油 しらす さとう 車ふ	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ だいこん もやし こまつな しょうが デコポン	660 kcal 26.9 g
13 金	キャロットライス豆乳クリームソース 牛乳 トマトドレッシングサラダ いちごチョコソースがけ	牛乳 鶏肉 えび 豆乳	米 麦 バター 油 米粉 さとう チョコレート	にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ パセリ にんにく 赤パプリカ キャベツ きゅうり もやし トマト いちご	624 kcal 23.4 g
16 月	【1年1組リクエスト給食】 ごはん(南魚沼産コシヒカリ) 牛乳 のりとあさりの佃煮 とりのから揚げ 野菜の塩昆布和え さつま汁	牛乳 のり あさり 鶏肉 塩昆布 油揚げ 豆腐 みそ	米 さとう 油 でんぷん 小麦粉 ごま さつまいも	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり にんじん ごぼう こまつな 長ねぎ	630 kcal 29.1 g
17 火	エビのトマトクリーム生パスタ 牛乳 コーンサラダ ブルーベリークランブルマフィン	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび 生クリーム 粉チーズ	生パスタ 油 さとう 小麦粉 三温糖 バター 薄力粉 グラニュー糖	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ にんじん キャベツ もやし ホールコーン りんご ブルーベリー	681 kcal 25.3 g
18 水	ごはん(南魚沼産コシヒカリ) 牛乳 さわらのねぎみそ焼き ひじきの五目煮 吉野汁	牛乳 さわら みそ油揚げ ひじき 大豆 鶏肉 豆腐	米 さとう 油 こんにゃく ごま でんぷん	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん れんこん たけのこ こまつな	582 kcal 29.0 g
19 木	米粉パン 牛乳 フレンチエッグ 野菜スープ いちご	牛乳 ハム 卵 生クリーム チーズ 豚肉	米粉パン じゃがいも バター 油	パセリ にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ いちご	557 kcal 28.2 g
20 金	韓国風混ぜごはん 牛乳 春雨チャプチェ キムチスープ	牛乳 のり 豚肉 豆腐	米 麦 ごま油 さとう ごま 油 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 ビーマン きくらげ りんご 白菜キムチ もやし	595 kcal 24.9 g
24 火	ごぼうバーガー 牛乳 フライドポテトサラダ クリームスープ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 ベーコン	ミルクパン 油 生パン粉 でんぷん ごま油 さとう じゃがいも 小麦粉	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ きゅうり マッシュルーム ホールコーン パセリ	669 kcal 26.6 g
25 水	ごはん(南魚沼産コシヒカリ) 牛乳 鮭のからしマヨネーズ焼き かみかみ和え 田舎汁	牛乳 さけ 刻み昆布 油揚げ みそ	米 マヨネーズ(エッグケア) さとう 油 ごま油 こんにゃく	にんじん きゅうり もやし キャベツ 切干し大根 たまねぎ ごぼう だいこん ぶなしめじ 長ねぎ こまつな	594 kcal 26.1 g
26 木	五目あんかけ焼きそば 牛乳 じゃがいものごまドレサラダ りんご	牛乳 豚肉 あさり	中華めん さとう でんぷん ごま油 油 じゃがいも すりごま	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 なら こまつな キャベツ りんご	557 kcal 25.4 g
27 金	【1年2組リクエスト給食】 カレーライス 牛乳 ツナサラダ サイダーポン	牛乳 豚肉 レンズまめ ツナ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パイン缶 りんご缶 黄桃缶	692 kcal 24.4 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。



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。



2月分 一日あたりの平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	610	26.2
	650	26.0

