

実施日	日 曜	献 立 名	材 料 名			栄 養 価	
			ち ぎんにく 血や筋肉のもとになるもの	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの	からだ ちょうし 体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	ぎゅうにゅう いわしのかばやしき丼 おにかまぼこのすまし汁 きなこ福豆	ぎゅうにゅう いわし はんぺん だいず きなこ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな	655	28.5
4	火	ぎゅうにゅう ご飯 マーボー豆腐 ハンサンスー りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ かんてん	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ	にんにくしょうが たけのこ にんじん しいたけ ながねぎ にら きゅうり キャベツ もやし りんごジュース りんご	678	29.1
5	水	ぎゅうにゅう ミルクパン ハンバーグ ジャーマンポテト いろいろ野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ベーコン とりにく	ミルクパン あぶら パンこ でんぶん バター じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー しょうが にんじん だいこん キャベツ ながねぎ	618	28.9
6	木	ぎゅうにゅう やきそば 大学いも 豆腐と青菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とりにく とうふ	あぶら ちゅうかめん さつまいも さとう みずあめ ごま	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ チンゲンサイ	611	22.2
7	金	ぎゅうにゅう ポテトライス さけのハーブ焼き トマトのミネストローネ りんご	ぎゅうにゅう ハム さけ ベーコン ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター マカロニ	にんじん ビーマン たまねぎ にんにく セロリ かぶ キャベツ ホールトマト りんご	617	29.0
10	月	ぎゅうにゅう エビチャーハン ポテト春巻き チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム えび	こめ むぎ あぶら じゃがいも はるまきのかわ マヨネーズ(エッグケア)	しょうが にんじん たまねぎ コーン グリンピース パセリ にんにく キャベツ チンゲンサイ	598	24.8
12	水	ぎゅうにゅう コーンチーズトースト フレンチサラダ ひよこ豆と野菜のスープ はるみ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン ひよこまめ	しよくパン あぶら マヨネーズ(エッグケア) さとう	たまねぎ コーン にんじん りょくとうもやし きゅうり キャベツ レモン にんにく かぶ こまつな はるみ	587	21.6
13	木	ぎゅうにゅう むぎ 麦ごはん いかのかりん揚げ 野菜のいそあえ 生揚げのみそ汁 はるか	ぎゅうにゅう いか のり なまあげ みそ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さとう	しょうが こまつな もやし にんじん えのきたけ キャベツ たまねぎ はるか	605	26.6
14	金	ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース 白菜と水菜のスープ チョコケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく たまご	スパゲッティ あぶら さとう バター こむぎこ チョコ	にんにくしょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト はくさい ながねぎ みずな	704	29.9
15	土	ぎゅうにゅう ビーフカレーライス 海藻サラダ りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ わかめ かいそう	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも バター さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし りんご	670	23.6
18	火	ぎゅうにゅう くるざとう 牛乳 黒砂糖パン タンドリーフィッシュ ポテトサラダ 卵とコーンのスープ ぼんかん	ぎゅうにゅう めだい ヨーグルト ベーコン たまご	くるざとうパン あぶら じゃがいも さとう でんぶん	にんにくしょうが たまねぎ にんじん きゅうり コーン ぼんかん	617	26.6
19	水	ぎゅうにゅう わかめごはん ギョロツケ もやしのごまあえ キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ むらあじ とうふ みそ	こめ むぎ ごま あぶら ポテトフレック じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	にんじん たまねぎ コーン もやし こまつな だいこん キャベツ えのきたけ	674	193.3
20	木	にゅういんりょう ひよこまめのドライカレー ほうれん草とじゃがいものソテー いちご	にゅういんりょう ぶたにく ひよこまめ ベーコン	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも	にんにくしょうが たまねぎ にんじん ビーマン トマト ほうれんそう いちご	548	11.6
21	金	ぎゅうにゅう こ は どん みずな 牛乳 木の葉丼 水菜のすまし汁 アンザックビスケット	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ なまあげ たまご とりにく とうふ	こめ むぎ つきこんにやく でんぶん バター さとう こむぎこ オートミール	たまねぎ にんじん しいたけ ながねぎ はくさい みずな	668	20.3
25	火	ぎゅうにゅう こ 牛乳 小えびとしらすのかき揚げ丼 具だくさんのみそ汁 いよかん	ぎゅうにゅう えび いか とうふ みそ わかめ しらすばし	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん さとう さつまいも	たまねぎ にんじん わけぎ だいこん しょうが えのきたけ ながねぎ こまつな いよかん	654	15.8
26	水	ぎゅうにゅう ジャーチャーめん スーラータン風スープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく たまご とうふ ヨーグルト	あぶら ちゅうかめん さとう でんぶん はるさめ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ もやし おうとう パイン みかん	658	23.4
27	木	ぎゅうにゅう むぎ 牛乳 麦ごはん ひじきのふりかけ さばの味噌だれがけ 野菜のおろしあえ けんちん汁 デコボン	ぎゅうにゅう ひじき さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん こんにやく	しょうが にんじん もやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん ごぼう デコボン	637	29.3
28	金	ぎゅうにゅう プルコギ丼 わかめスープ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ なまクリーム	こめ むぎ あぶら さとう ごま さつまいも バター	たまねぎ りょくとうもやし にら にんじん りんご しょうが にんにく こまつな ながねぎ	696	23.6
◎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。						2月分一日あたりの平均	639 25.8
						3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0



旬の野菜や果物で

風邪を予防しよう

やさい くはもの
 野菜や果物には、風邪の予防に
 やくたつ ビタミン類が多く含まれています。
 しゆん やさい くはもの
 旬の野菜や果物をたっぷり食べて
 かぜ ていこうよく たか
 風邪への抵抗力を高めましょう。



