

実施日	曜	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	【節分献立】 セルフ手巻きずし(卵・きゅうり・ツナマヨ) 沢煮椀 いり豆 牛乳	牛乳 手巻きのり 卵 ツナ缶油 豚肉 大豆	米 さとう マヨネーズ でんぶん	きゅうり たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ こまつな	624	23.1
4	火	しょうゆラーメン あおのりポテト 杏仁豆腐 牛乳	牛乳 豚肉 なんと あおのり 粉寒天 豆乳	冷凍ラーメン 油 じゃがいも さとう	水煮メンマ にんじん もやし しょうが こまつな 長ねぎ みかん缶 黄桃缶 バイン缶	644	25.2
5	水	ハヤシライス コーンサラダ いちご 牛乳	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 油 さとう バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム缶 キャベツ こまつな ホールコーン いちご	650	20.1
6	木	【子ども園交流給食 1年生】 チキンカツバーガー オレンジゼリー 白菜のクリームスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 生クリーム 粉寒天	ミルクパン 油 小麦粉 パン粉 バター さとう	にんじん たまねぎ にんにく はくさい パセリ オレンジジュース	686	28.4
7	金	深川めし 小松菜と生揚げの煮物 みそ汁 みかん 牛乳	牛乳 あさり 油揚げ 鶏肉 生揚げ みそ 生わかめ	米 麦 油 さとう こんにやく じゃがいも	ごぼう しょうが きょうな にんじん だいこん こまつな もやし はくさい えのきたけ 長ねぎ みかん	577	21.5
10	月	天丼 そくせき漬け すまし汁 牛乳	牛乳 えび いか 卵 豆腐 あらははんぺん	米 麦 さとう 油 小麦粉 さつまいも でんぶん	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな	662	27.1
12	水	【世界の料理 スペイン】 ライス・チリンドロン ポルサルダ(ねぎとじゃがいものスープ) サングリアゼリー 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 ひよこまめ 粉寒天	米 麦 油 オリーブ油 じゃがいも さとう	パセリ にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン ぶどうジュース みかん缶 バイン缶	649	21.2
13	木	ごはん ひじきのふりかけ すきやき風煮 お浸し 牛乳	牛乳 芽ひじき 粉かつお 豚肉 焼き豆腐	米 麦 油 さとう 白ごま しらたき	にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ もやし こまつな	606	25.1
14	金	エクレアパン カラフルサラダ ポトフ いちご 牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 フランクフルト	ミルクパン チョコレート さとう 油 じゃがいも	こまつな キャベツ 赤ピーマン たまねぎ ホールコーン りんご セロリー にんにく にんじん かぶ いちご	650	22.9
17	月	【6年生が考えた献立③】 カレーうどん 野菜チップス フルーツヨーグルト 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ ヨーグルト	冷凍細うどん 油 じゃがいも でんぶん さつまいも さとう	にんじん たまねぎ 長ねぎ ごぼう れんこん かぼちゃ 黄桃缶 バイン缶 みかん缶 りんご	586	21.0
18	火	【お誕生給食会 2・3月】 チキンピラフ じゃこサラダ 青菜のスープ レモンカッシュゼリー 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ 豚肉 粉寒天	米 麦 油 さとう ごま油	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 グリーンピース もやし キャベツ にんにく こまつな チンゲンサイ レモン	596	24.0
19	水	フレンチトースト ブロッコリーサラダ 豆のトマトシチュー いちご 牛乳	牛乳 卵 豚肉 金時豆	食パン バター 油 アーモンド じゃがいも 小麦粉 さとう	あんずジャム たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ りんご いちご	683	23.9
20	木	茶めし おでん 野菜のからしあえ オレンジ 牛乳	牛乳 結び昆布 京がんも 焼き竹輪 うずら卵	米 麦 こんにやく じゃがいも ちくわぶ さとう	だいこん にんじん キャベツ こまつな もやし オレンジ	590	21.6
21	金	【食育指導の日】 ごはん 鯖の文化干し 野菜の塩昆布あえ とん汁 牛乳	牛乳 さば 塩昆布 豚肉 みそ 油揚げ	米 ごま油 油 こんにやく	キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	631	29.4
25	火	マーボー豆腐丼 白菜の華風漬け わかめスープ 牛乳	牛乳 豚肉 豚レバー みそ 押し豆腐 鶏肉 生わかめ	米 麦 油 でんぶん ごま油	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 には はくさい こまつな	606	23.8
26	水	スパゲティ豆乳クリームソース れんこんサラダ オレンジ 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう	セロリー にんじん たまねぎ まいたけ しめじ マッシュルーム缶 えのきたけ にんにく もやし キャベツ きょうな れんこん オレンジ	589	24.0
27	木	キムチチャーハン 五目スープ 魚とチーズの包み揚げ 牛乳	牛乳 豚肉 卵 めかじき チーズ 鶏肉 豆腐	米 麦 油 ごま油 小麦粉 春巻きの皮 マロニー	にんじん 白菜キムチ ピーマン しょうが さやいんげん たまねぎ たけのこ 長ねぎ 干ししいたけ こまつな	698	28.8
28	金	【6年生が考えた献立④】 ゆかりごはん 肉じゃが みそ汁 みかん 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 油 こんにやく じゃがいも さとう	ゆかり にんじん はくさい たまねぎ さやいんげん だいこん 長ねぎ ほうれんそう みかん	627	22.0

◎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。

◎果物、野菜等は、天候や入荷の状況により変更になる場合があります。

2月分 一日あたりの平均	631	24.1
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

「立春」の前日

家の戸口にヒイラギワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追ひ払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。

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。

フロッコリー、にんじん、白菜、いちご、みかん、キウイフルーツ、ほうれん草、春菊、大根、ねぎ、れんこん

いり豆、イワシ料理、恵方巻き

*2・3月の給食費の引き落としは、2月10日(月)です。