

実施日		献立名	飲用牛乳	材 料 名						栄養価	
日	曜			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
				たんぱく質を 多く含む食品	カルシウムを 多く含む食品	カロテンを 多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を 多く含む食品	脂質を 多く含む食品		
2	月	【初午(1日)】 五目稲荷ちらし 豚ばら大根 野菜のごまわさび和え ポンカン	○	鶏肉 豚肉 油揚げ 生揚げ	飲用牛乳	にんじん こまつな さやえんどう さやいんげん	かんぴょう れんこん だいこん キャベツ もやし ポンカン	米 砂糖 三温糖 こんにゃく でんぶん	油 ごま	768	27.1
3	火	【節分】 いわしのかば焼き丼 野菜のおひたし 呉汁	○	いわし 鶏肉 大豆 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ もやし キャベツ だいこん しめじ ごぼう 長ねぎ	米 麦 でんぶん 小麦粉 砂糖	油	790	32.4
4	水	フレンチトースト 鶏肉と豆のスープ 根菜のかみかみサラダ りんご	○	卵 鶏肉 手ぼう豆 ひよこ豆 ツナ	飲用牛乳	にんじん ホールトマト さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ごぼう れんこん キャベツ りんご	食パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	油 バター マヨネーズ(卵不使用) ごま	749	31.1
5	木	麦ご飯 ひじきふりかけ 高野豆腐と野菜のうま煮 ★揚げワントンのパリパリサラダ(1A・3A)	○	かつおぶし 鶏肉 高野豆腐	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	干しいたけ ごぼう たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 三温糖 こんにゃく じゃがいも ワントンの皮	油 ごま	748	26.2
6	金	五目あんかけ焼きそば 華風漬け 大学いも	○	豚肉 いか あさりむき身 うずら卵	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ水煮 たまねぎ 干しいたけ はくさい もやし だいこん かぶ きゅうり	蒸し中華めん 砂糖 でんぶん さつまいも 水あめ	油 ごま油 ごま	782	29.6
9	月	鯛飯 塩肉じゃが 野菜のごま和え	○	まだい 豚肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	734	30.9
10	火	ツナトマトスパゲッティ 海藻サラダ ★バナナケーキ(チャレンジ クラス)	○	鶏肉 ツナ あさりむき身	飲用牛乳 わかめ 芽ひじき	にんじん こまつな ホールトマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 もやし キャベツ バナナ	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	油 ごま油 オリーブオイル	793	31.4
11	水	建 国 記 念 の 日									
12	木	四川豆腐丼 じゃこ入り大根サラダ 清見オレンジ	○	豚肉 豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 キャベツ だいこん 清見オレンジ	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま油	755	31.5
13	金	【NSベーカリー】 手作りチョコチップパン 洋風煮込み マカロニのケチャップソテー	○	豚肉 フランクフルト 手ぼう豆 ベーコン	飲用牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ	強力粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ チョコチップ	油 バター オリーブオイル	772	25.9
16	月	みそ煮込みうどん ししゃもの磯辺揚げ 切り干し大根サラダ	○	鶏肉 油揚げ みそ ハ丁みそ 卵	飲用牛乳 ししゃも 青のり	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ はくさい 長ねぎ 切り干し大根 キャベツ きゅうり	冷凍うどん 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	775	38.2
17	火	ひよこ豆のカレーライス 人参ドレッシングサラダ いちご	○	豚肉 豚肝臓 ひよこ豆 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん こまつな ホールトマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり いちご	米 麦 小麦粉 砂糖	油 オリーブオイル	788	28.6
18	水	麦ご飯 カツ煮 白菜のおきな漬け みそ汁	○	豚肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	飲用牛乳 塩昆布	にんじん こまつな みつば	たまねぎ 干しいたけ はくさい もやし えのきたけ 長ねぎ ゆず	米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 でんぶん	油	843	39.2
19	木	五色ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 白ごまミルクゼリー	○	鶏肉 鮭 油揚げ みそ 豆腐	飲用牛乳 生クリーム 芽ひじき 粉寒天	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし しめじ えのきたけ はくさい 長ねぎ	米 さといも 砂糖	油 バター ごま	737	35.5
20	金	パインパン ★鮭とマカロニのグラタン(1B) 白菜のスープ ネーブル	○	ベーコン 鶏肉 鮭	飲用牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 ピザ用チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 はくさい ネーブル	パインパン 小麦粉 マカロニ パン粉	油 バター	750	34.0
23	月	天 皇 誕 生 日									
24	火	チキンライス じゃがビーンズ焼き ほうれんそうと卵のスープ いちご	○	鶏肉 ベーコン 手ぼう豆 卵 豆乳	飲用牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース ホールコーン しめじ いちご	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぶん	油 バター	742	28.4
25	水	麦ご飯 めかじきのしょうが煮 野菜とツナのマヨネーズ和え ★豚汁(1B・チャレンジ クラス)	○	めかじき ツナ 豚肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 でんぶん こんにゃく じゃがいも	油 マヨネーズ(卵使用)	741	33.9
26	木	ハヤシライス ミモザサラダ ★レモンスカッシュゼリー(1A・3A・E)	○	豚肉 卵	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな ホールトマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり レモン	米 麦 砂糖 小麦粉	油 バター	853	27.9
27	金	★みそラーメン(3A・3B) ★ジャンボぎょうざ(1A・2A・3B・E) デコポン	○	豚肉 大豆 みそ ハ丁みそ	飲用牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい もやし 長ねぎ キャベツ デコポン	冷凍ラーメン ぎょうざの皮 小麦粉	油 ごま油 ごま	778	34.1
◎学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。 ◎E組は特体連バスケットボール大会のため、4日の給食はありません。 ◎2学年(A B E組)はスキー移動教室及び振替休日のため、12、13、16日の給食はありません。 ◎★マークは各クラスからのリクエストメニューです。								2月分 一日あたりの平均		772	31.4
								生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準		830	33.0