



予定献立表

今月の給食
ピックアップ！！

3日：節分献立

節分にちなみ、赤飯、大豆の黒砂糖がけを作ります。

5日：きんかん

12日：白菜のクリームスープ（白菜）

16日：はるみ（柑橘類）

旬の食べ物を取りいれます。

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤体をつくるもの | 緑体の調子を整えるもの | 黄体を動かす力になるもの | エネルギー-たんぱく質-脂質 | | | |
|-----|--------------------|----|--|-----------------------------|---------------------------------------|---------------------------|---|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| | | | | 1群（たんぱく質） | 2群（カルシウム） | 3群（カロテン） | 4群（ビタミンC） | 5群（糖質） | 6群（脂質） | 食塩相当量 |
| 2月 | 麻婆豆腐丼 3年生給食なし | ○ | こんにゃくとわかめのサラダ 大学芋 | 豚肉、豚レバー、大豆 の華、木綿豆腐、赤みそ | ◎学乳、わかめ、ちりめん | にんじん、にら | しょうが、にんにく、ねぎ、玉葱、干し椎茸、たけのこ、キャベツ、きゅうり | 米、米粒麦、砂糖、でんぶん、糸こんにゃく、さつまいも、水あめ | 油、ごま油、★黒いりごま | 882 kcal 29.8 g 28.0 g 2.4 g |
| 3火 | 赤飯 節分献立 | ○ | 揚げじゃが芋と鶏肉の煮物 大豆の黒砂糖がけ | 鶏肉、生揚げ、●うずら卵、いり大豆 | ◎学乳 | にんじん | 玉葱、たけのこ、干し椎茸、しょうが | アルファ化米（赤飯）、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、でんぶん、黒砂糖 | ★黒いりごま、油、◎バター | 879 kcal 34.8 g 31.4 g 2.1 g |
| 4水 | ソース焼きそば | ○ | レバーのかりん揚げ ボテサラダ | 豚肉、豚レバー、ツナ 水煮 | ◎学乳 | にんじん | 玉葱、キャベツ、もやし、しょうが、にんにく、干し椎茸、ごぼう、コーン、きゅうり | 蒸し中華めん、でんぶん、小麦粉、砂糖、じゃがいも | 油、★白いりごま | 740 kcal 33.4 g 26.3 g 2.8 g |
| 5木 | てりやきサンド | ○ | コーンシチュー 果物（きんかん） | 鶏肉 | ◎学乳、◎ピザチーズ、刻みのり、◎調理用牛乳（学乳）、◎生クリーム（学乳） | にんじん、パセリ | しょうが、キャベツ、玉葱、しめじ、ホールコーン、クリームコーン、きんかん | ◎無塩パン、でんぶん、じゃがいも、小麦粉 | 油、◎バター | 758 kcal 33.2 g 32.8 g 2.3 g |
| 6金 | 麦ごはん | ○ | 魚のごまだれ焼き 茎わかめのきんぴら みそ汁 | メダイ、豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ | ◎学乳、くきわかめ | にんじん、こまつな | ごぼう、玉葱、ねぎ | 米、米粒麦、砂糖、でんぶん、糸こんにゃく | ★白いりごま、★白すりごま、ごま油 | 725 kcal 34.6 g 24.0 g 2.6 g |
| 9月 | ドライカレー 野菜もりもりデー | ○ | ツナ入りオニオンサラダ 果物（いちご） | 豚肉、豚レバー、大豆、レンズまめ、ツナ 水煮 | ◎学乳、◎粉チーズ | にんじん、トマト缶 | にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、きゅうり、いちご | 米、米粒麦、小麦粉、砂糖 | 油、◎バター | 718 kcal 29.5 g 18.3 g 2.3 g |
| 10火 | 麦ごはん | ○ | のりの佃煮 さばの文化干し キャベツのごま浸し みそ汁 | さば文化干し、生揚げ、白みそ、赤みそ | ◎学乳、ほしのり、カットわかめ | にんじん、こまつな | もやし、キャベツ、だいこん、えのきだけ | 米、米粒麦、砂糖、こんにゃく | ★白すりごま | 788 kcal 32.8 g 33.9 g 3.5 g |
| 12木 | ポテサラトースト | ○ | 豚しゃぶサラダ 白菜のクリームスープ 野菜の日 | ツナ水煮、豚肉、ベーコン、豆乳 | ◎学乳、◎ピザチーズ、◎調理用牛乳（学乳）、◎生クリーム（学乳） | パセリ、にんじん、こまつな | 玉葱、キャベツ、ホールコーン、はくさい、にんにく、ぶなしめじ | ◎胚芽食パン、じゃがいも、でんぶん、砂糖、小麦粉 | エッグケアマヨネーズ、★白すりごま、★練りごま、油、◎バター | 780 kcal 34.2 g 35.4 g 3.5 g |
| 13金 | チキンライス セレクト給食 | ○ | スペニッシュオムレツ セレクトデザート (ショコブリ・いちごゼリー) | 鶏肉、大豆の華、●たまご、大豆 | ◎学乳、パールアガー、◎調理用牛乳（学乳）、◎生クリーム（学乳） | トマトジュース、にんじん、ピーマン、トマトペースト | 玉葱、いちご | 米、米粒麦、じゃがいも、砂糖 | 油、◎バター | 827 kcal 34.8 g 32.2 g 2.7 g |
| 16月 | ミートソーススパゲッティ | ○ | かぼちゃとさつまいもの ポタージュ 果物（はるみ） | 豚肉、豚レバー、大豆、白いんげん ピューレ、豆乳 | ◎学乳、◎粉チーズ、◎調理用牛乳（学乳）、◎生クリーム（学乳） | にんじん、トマト缶、かぼちゃ、パセリ | 玉葱、にんにく、セロリ、はるみ | スパゲッティ、小麦粉、砂糖、さつまいも | 油、◎バター | 760 kcal 31.5 g 23.6 g 2.8 g |
| 17火 | わかめご飯 | ○ | 銀鮭の西京焼き 野菜のじやこ浸し みそ汁 | 銀鮭、糸けずり節、生揚げ、白みそ、赤みそ | ◎学乳、炊きこみわかめ | にんじん、こまつな | はくさい、もやし、だいこん、えのきだけ | 米、米粒麦、砂糖、こんにゃく | ★白いりごま | 628 kcal 36.3 g 16.4 g 2.8 g |
| 18水 | ごはん | ○ | イカとうずら卵のチリソース 焼肉サラダ | ★いか、●うずら卵、鶏肉 | ◎学乳 | にんじん | 玉葱、しょうが、にんにく、長ねぎ、はくさい、もやし、きゅうり | 米、じゃがいも、砂糖、でんぶん | 油、ごま油 | 789 kcal 32.4 g 24.0 g 2.3 g |
| 19木 | ピザトースト | ○ | ポークシチュー こんにゃくサラダ | ベーコン、豚肉 | ◎学乳、◎ピザチーズ | ピーマン、にんじん、トマト缶詰 | 玉葱、マッシュルーム、にんにく、セロリ、生姜、しめじ、コーン、きゅうり、キャベツ、レモン汁 | ◎無塩食パン、じゃがいも、砂糖、小麦粉、こんにゃく | 油、ごま油 | 739 kcal 29.8 g 33.9 g 2.5 g |
| 20金 | カツ丼 受験・テスト応援献立 | ○ | 野菜の磯辺和え コーヒーフィーリー | ●たまご、豚肉 | ◎学乳、刻みのり、粉寒天、◎コーヒーフレッシュ | にんじん、こまつな | 干し椎茸、玉葱、もやし、キャベツ | 米、米粒麦、砂糖、小麦粉、パン粉 | 油 | 776 kcal 32.5 g 21.1 g 3.0 g |
| 24火 | キムチ厚揚げ丼 | ○ | 小魚の香味揚げ たんぱく質たっぷりサラダ | 生揚げ、豚肉、豚レバー、大豆の華、赤みそ、木綿豆腐 | ◎学乳、にぎす、ちりめん | にんじん、こまつな | しょうが、にんにく、玉葱、たけのこ、干し椎茸、キムチ、キャベツ、コーン、もやし | 米、米粒麦、砂糖、でんぶん、小麦粉、米粉 | 油、ごま油 | 858 kcal 41.7 g 29.1 g 3.6 g |
| 26木 | ココアパン | ○ | 鶏肉と豆のトマト煮 ミニザラダ アップルパイ | 鶏肉、ひよこまめ、大豆、ポンレスハム、●たまご | ◎学乳、◎生クリー（学乳） | にんじん、トマト缶 | にんにく、しょうが、玉葱、エリンギ、しめじ、キャベツ、きゅうり、もやし、りんご | ◎ココアパン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、さつまいも、◎パイシート | 油 | 844 kcal 33.3 g 36.6 g 3.1 g |
| 27金 | ごはん | ○ | 魚の南蛮漬け わかめの和風サラダ 吳汁 | 赤魚、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ | ◎学乳、わかめ | にんじん、こまつな | しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉葱、だいこん | 米、もち麦、小麦粉、でんぶん、米粉、砂糖、こんにゃく、じゃがいも | ★黒いりごま、油 | 817 kcal 32.2 g 27.2 g 2.8 g |

* 食材の仕入れ、学校行事などにより、献立を変更することがあります。
* アレルギー食品には記号（◎・★・●）を表示しています。



今月の給食目標

バランスの良い食事について考えよう

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

塩分注意！

