



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。

予定献立表

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	○	こんにや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 ポテトサラダ	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、だいいこん、えのきたけ	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	○	スパニッシュオムレツ セレクトデザート （チョコプリン・いちごゼリー）	鶏肉、大豆の華、●たまご、大豆	◎学乳、パルプアガー、◎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、ビュレ、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 野菜のじゃこ浸し 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、ちりめん、カットわかめ	にんじん、こまつな	はくさい、もやし、だいいこん、えのきたけ	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 コーヒゼリー	●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 ミモザサラダ アップルパイ	鶏肉、ひよこまめ、大豆、ボンレスハム、●たまご	◎学乳、◎生クリーム（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 呉汁	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！



主食（主にエネルギーのもとになる食品）
ごはん、パン、めん類

主菜（主に体をつくるもとになる食品）
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜（主に体の調子を整えるもとになる食品）
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品

果物