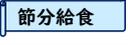


日	曜	献立名		赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギー		
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	たんぱく質	脂質	行事食等		
1	木	白飯	牛乳	ししゃもフライ ごぼうとひじきのサラダ 豆乳スープ	牛乳 ししゃも ひじき とり肉	ロースハム うすあげ 豆乳 あおのりこ	白飯 油 パンこ ごま	たまごなしマヨネーズ てんぷらこ	ごぼう はくさい にんじん きゅうり だいこん	はくさい なめこ ねぎ	606 Kcal 23 g 22 g	
2	金	すし飯	牛乳	ちらし寿司の恵方巻き めった汁 	牛乳 うすあげ たまご のり	ぶた肉 みそ	すし飯 さとう 油 さつまいも		にんじん 干しいたけ れんこん ごぼう	たまねぎ ねぎ だいこん	580 Kcal 21 g 16 g 節分献立	
5	月	麦飯(減)	牛乳	あんかけチャーハン シューマイ	牛乳 ロースハム ぶた肉 あさり	うずらたまご シューマイ	麦飯 油 ごま油 かたくりこ		にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい	638 Kcal 26 g 21 g	
6	火	白飯	牛乳	竹輪の磯辺揚げ 煮豆 鶏野菜汁	牛乳 ちくわ あおのりこ とり肉	もめんどうふ みそ	白飯 てんぷら粉 ごま油 さとう	金時豆 マロニー	にんじん えのきたけ はくさい にんにく	ねぎ	629 Kcal 26 g 17 g	
7	水	麦飯(増)	牛乳	ビーフカレー フルーツふるふるゼリー	牛乳 チーズ 牛肉		ナン 油 さとう カレールウ	じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト パン缶 みかん缶	730 Kcal 19 g 21 g	
8	木	白飯	牛乳	とりにくのおーロラソース ブロッコリーのサラダ ミルファンティー	牛乳 とり肉 ベーコン たまご	こなチーズ	白飯 かたくりこ 油 さとう	生クリーム オリーブ油 じゃがいも パン粉	トマト ブロッコリー にんにく セロリ	たまねぎ	641 Kcal 26 g 23 g	
9	金	白飯	牛乳	手作りハンバーグ にんじんグラッセ ABCスープ	牛乳 牛き肉 ぶた肉 大豆ミート	ベーコン	白飯 パン粉 さとう 油	マカロニ	たまねぎ にんじん ホールコーン セロリ	はくさい	657 Kcal 26 g 24 g	
12	月	振替休日										
13	火	白飯(減)	牛乳	メンチカツ 青菜のチーズおかか和え あんかけうどん	牛乳 とり肉 うすあげ チーズ	メンチカツ かつおぶし かまぼこ	白飯 パン粉 うどん 油	さとう かたくりこ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	干しいたけ ねぎ	655 Kcal 27 g 20 g めぐみん給食	
14	水	白飯	牛乳	大豆としらすの揚げ煮 みそおでん	牛乳 だいず こんぶ ちくわ	あつあげ ちりめんじゃこ うずらたまご みそ	白飯 かたくりこ 油 さとう	さといも	にんじん だいこん こんにゃく		627 Kcal 25 g 23 g	
15	木	白飯	牛乳	マカロニグラタン 栄養満点ポトフ 	牛乳 ベーコン チーズ ぶた肉		白飯 油 こめこ 生クリーム	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	ブロッコリー	641 Kcal 23 g 22 g 6年生が英語の学習で考えたポトフです	
16	金	白飯	牛乳	豚肉と野菜の黒酢あん さつまい 	牛乳 ぶた肉 とり肉 うすあげ	みそ	白飯 油 こくとう かたくりこ	さつまいも	しょうが にんにく たけのこみず 干しいたけ	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン ごぼう	にんじん つきこんにゃく ねぎ	631 Kcal 28 g 23 g 旅する給食
19	月	白飯(減)	牛乳	はるまき ナムル 辛みそラーメン	牛乳 はるまき みそ ぶた肉	ロースハム	白飯 さとう ごま ラーメン	油 ごま油	もやし にんじん はくさい きゅうり しょうが	にんにく はくさい コーン ねぎ	699 Kcal 22 g 28 g	
20	火	白飯	牛乳	ケンザッキーチキン りんごサラダ 大根のクリーム煮	牛乳 とり肉 ベーコン		白飯 こめこ かたくりこ 油	さとう じゃがいも バター 生クリーム	しょうが はくさい きゅうり りんご	たまねぎ にんじん にんにく だいこん	685 Kcal 22 g 29 g	
21	水	白飯	牛乳	鯖のソース煮 もやしのゴマネーズサラダ あったか汁	牛乳 さば ベーコン		白飯 さとう ごま じゃがいも	たまごなしマヨネーズ ごま油	しょうが にんじん ホールコーン しょうが	きゅうり たまねぎ はくさい にんにく	もやし ねぎ	657 Kcal 24 g 27 g
22	木	白飯	牛乳	すてきな天むす 大根のびり辛和え 豚汁 	牛乳 みそ のり ぶた肉	うすあげ えび天ぷら	白飯 油 かたくりこ さとう	ごま油 じゃがいも	きゅうり だいこん にんにく しょうが	ごぼう にんじん たまねぎ つきこんにゃく	ねぎ	617 Kcal 23 g 21 g お話し給食
23	金	天皇誕生日										
26	月	麦飯(増)	牛乳	バターチキンカレー フルーツラッシー	牛乳 ヨーグルト とり肉		ナン 油 さとう カレールウ	じゃがいも 生クリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト パン缶 みかん缶	715 Kcal 22 g 20 g	
27	火	白飯	牛乳	ホキの石垣フライ ハムとキャベツのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ホキ みそ わかめ	ロースハム きぬどうふ	白飯 油 パン粉 ごま	てんぷら粉 たまごなしマヨネーズ	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	628 Kcal 27 g 23 g	
28	水	バターライ ス(減)	牛乳	チキンライス クラムチャウダー	牛乳 とり肉 ベーコン	あさり	白飯 生クリーム さとう 油	こめこ	たまねぎ にんじん ホールコーン ブロッコリー	はくさい	614 Kcal 23 g 20 g	
29	木	さくらおこわ	牛乳	中華おこわ チャプチェ みそワタンスープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 みそ	ワンタン	白飯 はるさめ さとう ごま油	もち米 油 ごま	にんじん たまねぎ たけのこみず えだまめ	ねぎ こまつな にんにく しょうが	もやし 赤ピーマン にら	580 Kcal 20 g 17 g

食塩量 2月平均 2.2g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

