

日	曜	主食	牛乳	献立	食品群別食材料						栄養価		2月
					血や肉になる		体の調子を整える		熱や力のもとになる				
					第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	エネルギー	たんぱく質	
3	月	ご飯	○	ちくわの蒲焼き かぼちゃのサラダ みそけんちん汁 福豆	ちくわ, 鶏肉 豆腐, 油揚げ 米みそ	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ こまつな にんじん	玉葱 とうもろこし だいこん ごぼう, ねぎ	米, 強化米 かたくり粉, 三 温糖, さつまい も, 上白糖, さ といも	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 kcal 34.0 g 19.7 g 2.7 g	*旬の食材 ・小松菜 ・春菊 ・白菜 ・サバ ・トラ ・ブリ ・いちご ・みかん など...
4	火	ソフト麺	○	ミートソース オニオンドレッシングサラダ 手作りりんごケーキ	豚肉, たまご	チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	玉葱 えのきたけ キャベツ きゅうり りんご	ソフト麺 小麦粉 三温糖, 上白糖	ひまわり油 無塩バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	861 kcal 26.4 g 27.0 g 3.5 g	
5	水	ご飯	○	厚揚げのごまみそかけ ひじきのマヨネーズ和え おでん煮	生揚げ, みそ ツナ, ちくわ なると うずら卵	牛乳 こめひじき 結び昆布	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん	米, 強化米 三温糖 さといも こんにゃく	ごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	789 kcal 27.5 g 25.8 g 3.3 g	*2月の 給食POINT
6	木	コッペパン	○	鶏肉のハーブパン粉焼き ミネストローネ 大根とコーンのサラダ	ホキ, 豚肉 大豆, ベーコン ツナ, かつお	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	玉葱, ねぎ セロリ だいこん とうもろこし きゅうり	コッペパン パン粉 じゃがいも 上白糖	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	793 kcal 40.5 g 30.5 g 3.3 g	☆節分献立 節分は、「季節を分ける」日のごとて、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日が節分です。その中でも、立春が年の始まりとして重んじられていたことなどから、節分といえは春の節分を指すようになりました。
7	金	キムタクご飯	○	じゃが芋のバターしょうゆ炒め ペンネとブロッコリーのサラダ かきたま汁 くだもの(いちご)	豚肉, たまご ロースハム かまぼこ	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	はくさい, ねぎ だいこん, とう もろこし, しい たけ, えのきた け, いちご	米, 強化米 じゃがいも マカロニ 上白糖 かたくり粉	油, ごま油 無塩バター オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	744 kcal 29.0 g 19.5 g 3.9 g	季節の変わり目には、邪気が入りやすいと考えられており、豆まきや願(においが強く鬼が嫌がる)の頭をヒイラギ(鬼の目に刺さる)の枝にさして飾り邪気を払うなどの風習があります。給食では、3日に福豆がたまります。食べて無病息災を願いましょう。
10	月	三色そばろ	○	ポテトのサラダ のっぺい汁	たまご, 鶏肉 油揚げ, なると	牛乳	にんじん	しょうが, きゅ うり, とうもろ こし, ごぼう, だ いこん, ぶなし めじ	米, 強化米 三温糖 じゃがいも さといも かたくり粉	サラダ油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	794 kcal 31.4 g 25.0 g 2.3 g	
12	水	ご飯	○	油淋鶏(ユーリンチー) もやしの中華和え 中華スープ	鶏肉, 豆腐 たまご	牛乳	ねぎ チンゲン菜 にんじん ほうれんそう	もやし とうもろこし きくらげ	米, 強化米 かたくり粉 上白糖	サラダ油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	798 kcal 32.3 g 26.3 g 2.5 g	
13	木	揚げパン(ココア)	○	タンドリーチキン ポパイサラダ えびだんごスープ	鶏肉 ロースハム えびだんご 豆腐	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	もやし, 玉葱 しいたけ はくさい	コッペパン グラニュー糖	サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 kcal 39.2 g 36.4 g 3.7 g	
14	金	ご飯	○	千草卵焼き 雪んこサラダ 石狩汁 果物(みかん)	たまご, 鶏肉 鮭, みそ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	しいたけ, キャ ベツ, とうもろ こし, だいこん, 玉葱, ごぼう, ね ぎ, みかん	米, 強化米 三温糖 かたくり粉 上白糖 じゃがいも	サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	736 kcal 30.1 g 17.6 g 2.1 g	☆前期選抜応援献立 7日の献立は、前期選抜応援メニューです。キムタクご飯で活力をつけて、頑張ってください!
17	月	ご飯	○	厚揚げのチリソースかけ 千草あえ とりきのこ汁	生揚げ, 豚肉 たまご, 鶏肉	牛乳 わかめ	赤バブリカ ほうれんそう にんじん チンゲン菜	玉葱, ねぎ, キャ ベツ, きゅうり, しいたけ, エリ ンギ, ぶなしめ じ, えのきたけ	米, 強化米 三温糖 かたくり粉 上白糖	サラダ油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	754 kcal 28.1 g 26.3 g 1.8 g	
18	火	コッペパン	○	ささみのレモン煮 切り干し大根のサラダ 春雨のスープ	鶏肉, 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	レモン, 切干し だいこん, きゅ うり, 玉葱, もや し, しいたけ, は くさい	コッペパン かたくり粉 三温糖, 上白糖 緑豆はるさめ	サラダ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	756 kcal 45.6 g 22.6 g 3.2 g	
19	水	ご飯	○	ししゃものおかひソースかけ 凍り豆腐と野菜のごま和え じゃが芋のそばろ煮	豆腐, 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 ししゃも	ほうれんそう にんじん さやいんげん	ねぎ, キャベツ しょうが, 玉葱 しいたけ	米, 強化米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも つきこ	サラダ油 ねりごま, ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	867 kcal 34.5 g 28.5 g 2.9 g	
20	木	コッペパン	○	スペインオムレツ じゃこサラダ ワンタンスープ くだもの(デコボン)	たまご ベーコン 豚肉	牛乳 クリーム わかめ ちりめんじゃこ	パセリ にんじん ほうれんそう	玉葱, キャベツ きゅうり, しい たけ, はくさい, た けのこ, ねぎ, しょう が, デコボン	コッペパン じゃがいも 上白糖 ワンタ	サラダ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	764 kcal 33.3 g 31.7 g 3.9 g	<ソフト麺> 4日はソフト麺がたまります。3年生はこれが中学校最後のソフト麺となります。
21	金	ご飯	○	焼売 ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	豚肉, 鶏肉 えび, たまご 生揚げ, みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが, しい たけ, ごぼう, きゅうり, 玉葱, えのきたけ	米, 強化米 かたくり粉 小麦粉 しゅうまいの皮 上白糖	ごま油, ごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	747 kcal 31.3 g 24.5 g 2.0 g	ソフト麺は、昭和30年代に登場し、様々な味付けのソースにあうため多くの学校で提供されるようになりました。最近では、米飯給食の普及や製菓業者の減少などもあり、横かしの給食となっているところもあるようです。皆さんは、何味のソフト麺が好きですか?
25	火	コッペパン	○	卵のカレーミート ツナサラダ 米粉のシチュー	豚肉, たまご ツナフレーク 大豆, 鶏肉, 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	玉葱, レモン きゅうり, キャ ベツ, ぶなしめ じ, とうもろこ し	コッペパン 小麦粉, 上白糖 じゃがいも	ひまわり油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	768 kcal 37.8 g 28.0 g 3.2 g	
26	水	わかめごはん	○	鮭とチーズの春巻き 納豆あえ 豚汁	鮭, 納豆 かつお 豚肉, 豆腐 みそ	わかめ 牛乳 チーズ	しそ葉 ほうれんそう にんじん	もやし, ごぼう だいこん, ねぎ つきこ	米, 強化米 春巻きの皮 さといも つきこ	サラダ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	792 kcal 37.6 g 24.1 g 3.5 g	
27	木	コッペパン	○	ブルーベリージャム かぼちゃのチーズ焼き リングとコーンのサラダ ミネストローネ	鶏肉, ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん トマト, パセリ	ブルーベリー しょうが, きゅ うり, りんご, とう もろこし, 玉葱, セ ロリ, にんにく	コッペパン 三温糖 じゃがいも マカロニ	サラダ油 無塩バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	758 kcal 28.4 g 25.6 g 3.0 g	
28	金	ごはん	○	焼き鳥丼の具 さつまいものサラダ 豆腐汁	鶏肉, たまご ロースハム 豆腐, 油揚げ 米みそ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	きゅうり, キャ ベツ, ねぎ, 玉葱 えのきたけ	精白米, 強化米 上白糖 中ざら糖 水あめ さつまいも	サラダ油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	790 kcal 35.3 g 30.7 g 3.5 g	

献立等は都合により変更することがあります。