



実施日 日 曜	献 立 名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
3 月	【2日:節分】 牛乳 手巻きちらしずし 恒豆のポリポリ揚げ みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 手巻きのみり 大豆 あおのり みそ	精白米 さとう 油 ごま 油 でんぷん じゃがいも	にんじん だけのこ 干しいだけ たまねぎ こまつな	611	25.2
4 火	牛乳 麦入りごはん じゃこ入りふりかけ 五目豆腐 はりはり漬け	牛乳 かつおぶし ちりめんじゃこ 塩昆布 豚肉 豆腐	精白米 米粒麦 白ごま 三温糖 油 じゃがいも しらたき ごま油	ごぼう にんじん はくさい 長ねぎ えのきだけ だけのごグリーンピース 切干し大根 もやし きゅうり	613	26.3
5 水	【ブックメニュー】 「パンダのボンボン2 青空バーベキュー」より 牛乳 □海のしあわせカレーライス フレンチサラダ 果物 (いちごの予定)	牛乳 いか むきえび めかじき	精白米 米粒麦 パター 油 小麦粉 でんぷん じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ もやし ホールコーン いちご	662	24.5
6 木	牛乳 麦入りごはん ぶりの照り焼き 小松菜のごま和え かきたま汁	牛乳 ぶり 豆腐 卵	精白米 米粒麦 白ごま 練りごま 三温糖 ごま油 でんぷん	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ 長ねぎ	635	29.1
7 金	【ブックメニュー】 「きょうしゅく たべにきました」より 牛乳 ガーリックフランスパン □クリームシチュー ビーンズサラダ	牛乳 豆乳 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム 大豆	ワトワソバツ パター オリーブ油 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく にんじん マッシュルーム たまねぎ フロッコリー もやし キャベツ	660	23.4
10 月	牛乳 麦入りごはん さばの韓国焼き 野菜のボン酢和え 春雨スープ	牛乳 さば 鶏肉	精白米 米粒麦 さとう 白ごま ごま油 三温糖 油 はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ はくさい こまつな にんじん もやし えのきだけ レモン 干しいだけ チンゲンサイ	594	25.6
12 水	牛乳 パンプキンハニートースト ボークビーンズ キャロットソースのサラダ	牛乳 豚肉 大豆	パンプキン食パン バター はちみつ 小麦粉 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 しょうが トマトピューレ キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	616	23.1
13 木	牛乳 麦入りごはん 豆腐ハンバーグ 粉ふきいも みそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 大豆 ひじき あおのり みそ	精白米 米粒麦 油 生パン粉 さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ はくさい だいこん こまつな	577	23.6
14 金	【バレンタイン献立】 【ブックメニュー】 「チョコレート工場の秘密」より 牛乳 コーンピラフ カレードレッシングのサラダ □チョコバナナカップケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	精白米 パター 油 さとう 小麦粉 はちみつ チョコレート	たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム缶 ホールコーン キャベツ きゅうり パナナ	650	19.5
17 月	【リクエスト給食】 牛乳 ★みぞコーンラーメン 鶏ささみの塩しモンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 粉かつお プレーンヨーグルト	むし中華めん 油 ごま油 さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ なら たまねぎ レモン パイン缶 黄桃缶 みかん缶	580	25.9
18 火	牛乳 麦入りごはん 焼き本しゃも ツナと野菜の和風サラダ 豚汁	牛乳 ししゃも ツナ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん もやし だいこん こまつな ごぼう 長ねぎ	574	25.0
19 水	牛乳 鮭ごはん じゃがいものそぼろ煮 おかか和え 果物 (かんきつ類の予定)	牛乳 昆布 鮭 鶏肉 かつおぶし	精白米 白ごま 油 じゃがいも さとう でんぷん 三温糖 ごま油	にんじん たまねぎ さやえんどう こまつな キャベツ オレンジ	656	28.7
20 木	牛乳 五目豆腐丼 ワンタンスープ 果物 (いちごの予定)	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	精白米 米粒麦 油 つきこんにゃく さとう でんぷん ごま油 ワンタンの皮	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 干しいだけ こまつな もやし チンゲンサイ いちご	580	23.6
21 金	牛乳 麦入りごはん ひじきのしそ入りふりかけ 豚肉と大根の煮物 野菜のごま和え	牛乳 芽ひじき 粉かつお 昆布 豚肉	精白米 米粒麦 油 さとう ごま じゃがいも	ゆかり だいこん 干しいだけ にんじん こまつな もやし	575	21.0
25 火	【リクエスト給食】 牛乳 チキンライス じゃがいものハニーサラダ ★サイダーフルーツボンチ	牛乳 鶏肉 寒天	精白米 油 じゃがいも はちみつ オリーブ油	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく みかん缶 パイン缶	604	17.9
26 水	【ブックメニュー】 「ライスボールとみぞ蔵と」より 牛乳 カレーうどん ちくわ入り和風サラダ □みぞマフィン	牛乳 豚肉 油揚げ 粉かつお 竹輪 卵 みそ	うどん 油 でんぷん さとう 無塩バター 小麦粉	にんじん キャベツ たまねぎ 長ねぎ もやし だいこん こまつな	578	21.3
27 木	牛乳 こぎつねごはん ひじき入り卵焼き みそ汁 果物 (かんきつ類の予定)	牛乳 昆布 鶏肉 油揚げ ひじき 卵 豆腐 みそ わかめ	精白米 米粒麦 油 さとう	にんじん 長ねぎ だいこん オレンジ	629	28.3
28 金	牛乳 フィッシュバーガー もやしスープ みかんゼリー	牛乳 ホキ 鶏肉 粉寒天	ミルクパン 小麦粉 パン粉 油 さとう	キャベツ にんじん もやし オレンジジュース みかん缶	569	26.6

◎献立名が「太字」になっているものが行事食等になります。

◎2月は読書月間のため、ブックメニュー□を実施しています。

◎給食委員会の皆さんがリクエスト給食のアンケートを実施してくれました。全校の皆さんが選んだ給食が出ます。

◎献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

2月分 一日あたりの平均 609 24.4

中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準 650 26.0