



献立表



日	曜日	献立名	飲み物	赤の仲間・ 体をつくるものになる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立メモ			
1	水	麦ごはん ツナ入り卵焼き ひじきサラダ みそ汁		★鶏卵、鶏ひき肉、ツナ、油揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳、干ひじき、しらす干し	こめ、★おむぎ、三温糖、じゃがいも	油、ごま油	にんじん、こまつな	干しいたけ、たけのこ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、だいこん	751 kcal 33.6 g 22.0 g 2.3 g	「ひじき」は、昆布やわかめと同じ海藻の仲間です。生の時はおどろ色ですが、乾燥させると黒くなります。
2	木	節分ごはん いわしの梅しそ焼き けんちん汁 ぼんかん		豚ひき肉、油揚げ、だいす、豚小間、木綿豆腐、いわし	牛乳、刻みのり	こめ、上白糖、でんぷん、じゃがいも、こんにゃく	揚げ油、ひまわり油	にんじん、しそ葉	ごぼう、だいこん、ねり梅、しょうが、ぼんかん	833 kcal 35.0 g 24.7 g 3.9 g	節分では豆をまき、また、鬼が嫌う枝にいわしの頭をさして玄関に立てて飾るなどして邪気（じゃき）をはらう風習があります。
3	金	キムチチャーハン 春巻き 麦っこスープ		豚小間、ベーコン、木綿豆腐	牛乳	こめ、緑豆はるさめ、上白糖、でんぷん、★はるまきの皮、★小麦粉、★おむぎ	ひまわり油、ごま油、油揚げ油	青ピーマン、にんじん、こまつな	はくさいキムチ、長ねぎ、もやし、たけのこ、キャベツ、干しいたけ、しょうが、だいこん、たまねぎ	762 kcal 25.1 g 24.3 g 3.4 g	明日の立春にかけて、春巻きを作ります。調理員さんが一つ一つ巻いていきます。
6	月	クワジュージー アーサのみそ汁 サターアングギー		豚モモ、かまぼこ、木綿豆腐、米みそ、★鶏卵	牛乳、刻み昆布、あおさ	こめ、しらたき、★小麦粉、黒砂糖、三温糖	ひまわり油、油揚げ油	にんじん	干しいたけ、たまねぎ、えのきたけ	791 kcal 26.7 g 23.1 g 3.5 g	『クワジュージー』は沖縄県でよく食べられる混ぜご飯です。刻み昆布やかまぼこなどが入っています。
7	火	あんかけチャーハン 焼きししゃも いちごヨーグルト		豚小間、★鶏卵	牛乳、ししゃも、ヨーグルト	こめ、でんぷん、上白糖	ごま油	にんじん	長ねぎ、グリーンピース、長ねぎ、しょうが、いちご、★バナナ	759 kcal 32.7 g 22.2 g 2.6 g	ヨーグルトは、生のイチゴとバナナをカットしたものを入れています。
8	水	ハニートースト ココロ和風シチュー アーモンド入りサラダ		鶏ひき肉、★鶏卵、白みそ	牛乳、生クリーム	★食パン、はちみつ、★生パン粉、でんぷん、★小麦粉、上白糖	有塩バター、油	にんじん、ブロッコリー、こまつな	しょうが、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	753 kcal 26.4 g 36.7 g 3.3 g	和風シチューの隠し味に、味噌を入れています。
9	木	ごはん 魚の利休焼き れんこんサラダ みそ汁		さば、油揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳、カットわかめ	こめ、上白糖、じゃがいも	練りごま、ごま油、油、白すりごま	水菜、にんじん	れんこん、キャベツ、たまねぎ	796 kcal 33.1 g 24.8 g 2.0 g	図書と連携したBOOKMENUです。3年生の受験応援メニューです。
10	金	ツリー麺 サモサ 果物（甘平）		豚小間、★鶏卵、ツナ、だいす	牛乳	★蒸し中華めん、かたくり粉、じゃがいも、★ぎょうざの皮、★小麦粉	ごま油、ひまわり油、有塩バター、揚げ油	にんじん、こまつな	たけのこ、長ねぎ、たまねぎ、みかん	757 kcal 32.5 g 25.9 g 3.3 g	サモサは、じゃがいもとツナが入ったカレー風味の揚げ餃子です。
13	月	ぶどうパン たらのポテトチーズ焼き ブロッコリーのソテー トマトのABCスープ		まだら、ベーコン、レンズまめ	牛乳、プロセスチーズ	★ぶどうパン、じゃがいも、★ABCマカロニ	有塩バター、オリーブ油	ブロッコリー、こまつな、にんじん、ホールトマト	にんにく、カリフラワー、ぶなしめじ、たまねぎ、かぶ、セロリ	732 kcal 38.5 g 21.5 g 3.5 g	チーズはタイプや種類、熟成年数によって口あたりや風味、濃度が異なります。
14	火	バレンタインデー 鮭小松菜スパゲッティ コーンサラダ 豆腐のチョコレートケーキ		生サケ、絹ごし豆腐	牛乳、生クリーム	★スパゲッティ、★小麦粉、上白糖、はちみつ、粉砂糖	オリーブ油、有塩バター、サラダ油	こまつな、水菜、にんじん	レモン、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	799 kcal 29.2 g 27.8 g 2.0 g	今日はバレンタインデーなので、豆腐のチョコレートケーキを作ります。
15	水	ごはん 四川豆腐 ハンサンスー ぼんかん		生揚げ、豚ひき肉、赤みそ	牛乳	こめ、上白糖、でんぷん、緑豆はるさめ、三温糖	ひまわり油、ごま油	にんじん、こまつな	たまねぎ、たけのこ、長ねぎ、にんにく、しょうが、干しいたけ、きゅうり、もやし、きくらげ、ぼんかん	851 kcal 31.6 g 26.6 g 2.4 g	豆腐は大豆から作られていて、たんぱく質や脂質を多く含む「畑の肉」と言われています。
16	木	パエリア スパニッシュオムレツ ジュリアンスープ		鶏こま肉、いか、★えび、★鶏卵、まぐろ缶詰、ベーコン	牛乳	こめ、じゃがいも	ひまわり油、有塩バター	にんじん、赤ピーマン、ほうれんそう、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ	759 kcal 34.0 g 27.6 g 4.0 g	パエリアは魚介が入った混ぜご飯、ツナやじゃがいもなどをに入れてオムレツを作ります。
17	金	こぎつねごはん 肉じゃが 磯和え		鶏ひき肉、油揚げ、豚モモ、生揚げ、糸けずり節	牛乳、刻みのり	こめ、上白糖、じゃがいも、糸こんにゃく		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、干しいたけ、グリーンピース、えのきたけ、もやし	764 kcal 31.6 g 19.7 g 3.3 g	こぎつねごはんは給食の定番献立です。鶏ひき肉、油揚げ、にんじんを甘辛く炒めてごはんと一緒に混ぜます。
20	月	いちごジャムサンド クラムチャウダー フライビーンズサラダ		ベーコン、あさり、ほたてが、い、だいす	牛乳	★ミルクパン、いちごジャム、じゃがいも、★小麦粉、でんぷん、上白糖	有塩バター、油、揚げ油	にんじん、パセリ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ホールコーン	792 kcal 28.5 g 34.5 g 3.4 g	いちごは3月が旬ですが、ハウス栽培により長い期間で回るようになりました。
21	火	ごはん キムムッチ チーズダッカルビ 海のお野菜スープ		鶏肉もも、豚かた肉	牛乳、刻みのり、プロセスチーズ、海藻ミックス、カットわかめ	こめ、上白糖、じゃがいも、緑豆はるさめ	ごま油、ごま油	にんじん	にんにく、しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、はくさいキムチ	809 kcal 32.4 g 26.1 g 3.2 g	今日は韓国料理です。韓国は寒い国なので辛い物を食べて体を温める風習があります。
22	水	ごはん（魚沼産コシヒカリ） ぶりの照り焼き ごま和え かぶのみそ汁		ぶり、絹ごし豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳	こめ、上白糖	白すりごま	ほうれんそう、にんじん	しょうが、もやし、かぶ、長ねぎ	781 kcal 34.2 g 25.9 g 2.2 g	今日のごはんは、新潟県産の「魚沼産コシヒカリ」を使います。よく味わって食べましょう！
24	金	高菜チャーハン タイピーエン いちご		豚かた肉、豚小間、いか、★えび、★うずら卵	牛乳、しらす干し	こめ、緑豆はるさめ	ごま油、ひまわり油	たかな漬、にんじん	長ねぎ、しょうが、干しいたけ、きくらげ、たまねぎ、はくさい、いちご	746 kcal 29.7 g 20.7 g 3.7 g	熊本県の郷土料理です。ごはんを高菜漬や豚肉を混ぜ合わせてチャーハンを作ります。
27	月	期末考査・簡易メニュー フルーツサンド ポトフ		豚モモ、ウィンナーソーセージ	牛乳、ホイップクリーム	★ミルクパン、さつまいも		にんじん、かぶ（葉）、こまつな	みかん缶、いちご、パイン缶、たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、かぶ	808 kcal 28.6 g 33.6 g 2.8 g	テストお疲れさまでした。甘いものを食べて、明日のテストも頑張らしましょう！
28	火	期末考査 ねぎ塩豚丼 根菜のごま汁 清見オレンジ		豚もも肉、豚ばら、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳	こめ、じゃがいも、板こんにゃく	ごま油、白ごま、白すりごま	万能ねぎ、にんじん	長ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、レモン、ごぼう、だいこん、清見オレンジ	795 kcal 28.6 g 26.1 g 2.8 g	昔から風邪をひいたときは、焼いたねぎを首に当てたり、ねぎを食べるといいといわれています。



※購入物資の都合等により、献立の一部を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

