



学校給食予定献立表

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の食材料						エネルギー							
									たんぱく質							
1(木)		麦ご飯	米	麦					672							
		マーボー豆腐	豆腐	油	にんにく	しょうが	豚肉	たまねぎ		たけのこ	にんじん	ねぎ	干しいたけ	みそ	砂糖	
		茎わかめのピリ辛和え	茎わかめ	きゅうり	もやし	砂糖	にんにく	油		ごま						
									27.0							
2(金)		いわしのかば焼き丼	米	麦	いわし	油	砂糖	片栗粉	790							
		梅おかか和え	キャベツ	きゅうり	かつお節	梅びしお	砂糖									
		せんべい汁	豚肉	こまつな	だいこん	ごぼう	にんじん	ねぎ		油	せんべい					
		福豆	大豆	えんどう豆	小麦粉	油	砂糖									
									29.8							
5(月)		ツイストパン	ツイストパン						784							
		ポテトのミートソース和え	油	じゃがいも	豚肉	レバー	たまねぎ	にんじん		マッシュルーム	グリーンピース	にんにく	チーズ	トマト		
		アーモンドサラダ	きゅうり	キャベツ	にんじん	アーモンド	たまねぎ	油		砂糖						
		いちご食べ比べ	いちご							33.3						
6(火)		(地粉うどん)	地粉うどん						732							
		山菜わかめうどん	鶏肉	にんじん	しめじ	わらび	ぜんまい	たけのこ		えのき	なると	ねぎ	こまつな	わかめ		
		洋風二色天ぷら	さつまいも	かぼちゃ	小麦粉	卵	油									
		ごま酢和え	こまつな	もやし	ごま	砂糖										
									26.9							
7(水)		世界味めぐり (スペイン)	米	油	いか	えび	油	鶏肉	たまねぎ	あさり	青ピーマン	赤ピーマン	にんにく	トマト		
			卵	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ	マッシュルーム	にんにく	油	チーズ						
			鶏肉	にんにく	にんじん	たまねぎ	卵	パン粉	油							
									684							
									36.0							
8(木)		白飯	米						605							
		鯖のねぎみそ焼き	鯖	みそ	砂糖	ねぎ										
		五色和え	こまつな	もやし	にんじん	キャベツ	とうもろこし	砂糖								
		沢煮わん	豚肉	ごぼう	にんじん	だいこん	ねぎ	生揚げ		こんにゃく	油	片栗粉				
									27.0							
9(金)		(麦ご飯)	米 麦						889							
		ソイ丼	大豆	豚肉	ベーコン	にんじん	しゅんぎく	油		さやいんげん	砂糖	片栗粉				
		塩バター大学芋	さつまいも	油	砂糖	バター	アーモンド									
		野菜の塩昆布和え	きゅうり	キャベツ	だいこん	昆布	油	ごま								
									32.4							
13(水)		こぎつね寿司	米	砂糖	油	にんじん	鶏肉	かんぴょう	油揚げ	砂糖	さやえんどう					
		わかさぎフライ	わかさぎ	パン粉	油											
		かき玉汁	卵	わかめ	豆腐	干しいたけ	ねぎ	ほうれんそう	片栗粉							
		つぶつぶみかんゼリー	オレンジジュース	砂糖	みかん缶	はちみつ										
									762							
									30.4							
14(木)		トマトクリームパスタ	スパゲッティ	えび	いか	ベーコン	にんじん	たまねぎ	エリンギ	にんにく	トマト	生クリーム	白花豆	牛乳		
		ハートのコロケ	じゃがいも	パン粉	油											
		コールスローサラダ	ハム	きゅうり	キャベツ	とうもろこし	白花豆	油	砂糖							
		ボンテチョコ	小麦粉	卵	牛乳	チョコ	砂糖									
									28.9							
15(木)		白飯	米						688							
		お魚メンチカツ	白身魚	パン粉	油											
		ゆかり和え	キャベツ	きゅうり	ゆかり											
		根菜ごまキムチ汁	豚肉	ごぼう	だいこん	にんじん	さといも	こんにゃく		はくさいキムチ	豆腐	ごま	こまつな	ねぎ	みそ	
									24.9							
16(金)		白飯	米						719							
		いかと豆腐のチリソース煮	いか	油	豚肉	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム		豆腐	ねぎ	にんにく	砂糖	しょうが	片栗粉	
		チョコレギサラダ	キャベツ	きゅうり	こまつな	赤ピーマン	わかめ	油		砂糖	にんにく	のり				
									33.0							
19(月)		(白飯)	米 麦						845							
		ポークカレー	パン粉	小麦粉	油	豚肉										
		ヒレカツ	豚肉	たまねぎ	たまねぎ	にんじん	にんにく	しょうが		じゃがいも	チーズ	トマト				
		ひじきのマリネ	ひじき	砂糖	ハム	だいこん	きゅうり	にんじん		油	砂糖					
									35.6							
20(水)		(中華めん)	中華めん						803							
		タンタンメン	豚肉	油	しょうが	にんにく	たまねぎ	とうもろこし		にんじん	しなちく	きくらげ	ねぎ	片栗粉	みそ	ごま
		スイートポテト	さつまいも	牛乳	砂糖	生クリーム	バター									
		わかめサラダ	わかめ	きゅうり	にんじん	とうもろこし	砂糖	油								
									29.8							

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の食材料		エネルギー	
					たんぱく質	
21(水)		(麦ご飯)	米	麦	926	
		きつね丼	油揚げ	卵 たまねぎ ねぎ こまつな 片栗粉 砂糖		
		かぼちゃとナッツの甘辛揚げ	かぼちゃ	油 砂糖 アーモンド		
		香り漬け	きゅうり キャベツ しょうが			
3年生は給食はありません。						
22(木)		日本味めぐり (新潟県)	米	もち米 大正金時豆	761	
			ブリ	こまつな もやし キャベツ		
			さといも にんじん だいこん 干しいたけ ごぼう ねぎ	こんにゃく 鶏肉 かまぼこ ほたて 油		
			もち 小豆 砂糖			
26(月)		ツナドッグ	コッペパン まぐろ水煮 たまねぎ パセリ チーズ	<small>※不使用マヨネーズ</small>	824	
		さつまいものシチュー	ベーコン 鶏肉 さつまいも たまねぎ にんじん チーズ	グリンピース マッシュルーム 白花豆 バター 小麦粉 牛乳		
		海藻サラダ	海藻 こまつな きゅうり だいこん とうもろこし 砂糖 油	ごま		
1年生は給食はありません。						
27(火)		中華ちまき	もち米 油	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん 焼き豚 えび 竹の皮	687	
		肉まん	小麦粉	豚肉 ねぎ 油 キャベツ		
		小松菜とわかめのサラダ	こまつな きゅうり とうもろこし わかめ	油 砂糖		
		えのきと鶏肉のスープ	鶏肉 片栗粉	にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ 春雨 油		
1年・3年生は給食はありません。						
28(水)		白飯	米		759	
		ピリ辛肉じゃが	豚肉	じゃがいも にんじん たまねぎ ねぎ		こんにゃく さやいんげん にんにく しょうが 油 砂糖
		ごぼうサラダ	ごぼう	まぐろ油漬 きゅうり 油 砂糖		ごま <small>※不使用マヨネーズ</small>
		かんべい	かんべい			
1年生は給食はありません。						
29(木)		揚げパン(きな粉・いちご)	パン	油 きなこ 砂糖 いちご	735	
		肉団子と白菜のスープ	鶏肉	たまねぎ 卵 しょうが 片栗粉 豆腐		にんじん はくさい ほうれんそう ねぎ しめじ
		もやしのナムル	にら	もやし ごま 油 砂糖 しらす		
29.5						

3年生は2月29日が給食最終日になります。3月は給食はありません。

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

平均栄養価

エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 73 30.8

毎月、「世界味めぐり」と「日本味めぐり」という企画で、各地域の特色ある料理を給食にアレンジして提供しています。献立は当日のお楽しみです。



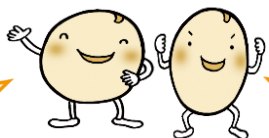
～ 献立紹介 ～

- 2日 2月3日は節分です。いわしと大豆を使った節分献立です。
- 5日 いちご食べ比べ・・・千葉県産の「やよい姫」と「紅つやか」という品種を食べ比べします。甘みと酸味のバランスを楽しんでください。
- 9日 塩バター大学芋・・・しょうゆのかわりに塩で調味したバターたっぷりの大学芋です。
- 13日 つぶつぶみかんゼリー・・・みかんのつぶつぶ感を残した手作りみかんゼリーです。
- 15日 お魚メンチカツ・・・いわしのすり身を使った臭みのないメンチカツです。
- 19日 ヒレカツ・・・3年生が「受験に勝つ(カツ)」ことを願ってカツをつけます。カレーと一緒に食べてください。
- 27日 中華ちまき・・・もち米と具材を竹の皮で包み、1つ1つ巻いて蒸します。
- 28日 かんべい・・・愛媛県のみかんで、酸味が少なく甘味が濃い、薄皮ごと食べられるみかんです。シャキシャキした歯応えがあります。
- 29日 肉団子と白菜のスープ・・・1つ1つ肉団子を落としてスープを作ります。白菜に味が染みておいしいスープです。

節分です! 大豆のひみつ

節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。大豆を積極的に食べましょう。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

