



# 学校給食予定献立表



日 (曜日)	こん だて めい 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 (曜日)	こん だて めい 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)
1 (水)	ふかがわめし 牛乳	あさり 牛乳	こめ	はねぎ しょうが	604	745	15 (水)	ごはん 牛乳		こめ		611	754	
	ちゃんこなべ	とりつくね とりにく とうふ		にんじん ねぎ ごぼう はくさい ほししいたけ だいこん	27.9	33.7		ぐだくさん ちゅうかスープ	牛乳	あぶら でんぶん	はくさい にんじん たまねぎ しょうが ほししいたけ こまつな	25.2	30.4	
	こまつなのびたし	あぶらあげ		こまつな もやし	20.0	23.7		シウロンポー バンサンスー	シウロンポー ハム			19.2	22.8	
					2.3	3.0						1.9	2.5	
2 (木)	くろパン 牛乳	牛乳	パン		620	749	16 (木)	ごはん 牛乳		こめ		651	806	
	ポトフ	ウィンナー とりにく	じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん ブロッコリー	27.5	33.5		なめこと たまごのスープ	牛乳	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	きゅうり もやし にんじん	21.9	26.2	
	ハムたま マーガリン	たまご ハム	あぶら さとう マーガリン	ほうれんそう	29.4	34.1		さつまいもと とりにくの ちゅうかに	とうふ たまご	でんぶん	なめこ にんじん ねぎ	22.1	26.3	
					2.3	3.0						1.9	2.5	
3 (金)	ごましおごはん 牛乳		こめ ごま		626	779	17 (金)	チョコチップパン 牛乳	牛乳			620	691	
	すましじる	とうふ かまぼこ		ほししいたけ ほうれんそう	25.8	31.6		トマトのスープ	ベーコン	あぶら マカロニ	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ほししいたけ	25.1	28.7	
	いわしの かおりあげ	いわし あおのり	でんぶん あぶら さとう ごま		21.4	25.4		ローストチキン	とりにく	さとう	たまねぎ トマト さやいんげん	27.9	32.3	
	だいこんのあまぎサラダ ふくまめ	だいず	さとう	だいこん にんじん	2.0	2.6		ジャーマンポテト	ハム	じゃがいも あぶら	たまねぎ パセリ	2.3	2.9	
6 (月)	あんかけやきそば 牛乳	ぶたにく いか うずらたまご	ちゅうかめん あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな	631	738	20 (月)	ごはん 牛乳		こめ		619	765	
	ぶどうパン フルーツポンチ		パン	もも みかん パイナップル りんご	25.7	29.9		ビーフンスープ	牛乳	やきぶた	ビーフン	こまつな にんじん ほししいたけ たけのこ	22.7	27.4
					20.1	23.4		タラのチリソース	たら	でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	17.1	19.9	
					2.2	2.6						2.1	2.7	
7 (火)	えびピラフ 牛乳	ウィンナー えび	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ ピーマン エリンギ	611	755	21 (火)	にくなんばんうどん 牛乳	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら でんぶん	にんじん ごぼう ねぎ こまつな	632	716	
	かぶの クリームシチュー	とりにく スキムミルク 牛乳	バター こむぎこ あぶら	にんじん かぶ たまねぎ はくさい	27.3	33.9		ミニミルクスティックパン ポテトサラダ	牛乳	パン		25.7	29.4	
	レパールのケチャップいため	スモークレパール	さとう		23.4	28.4			ハム	じゃがいも マヨネーズ さとう	にんじん きゅうり とうもろこし	25.9	29.2	
					2.4	3.1						2.1	2.6	
8 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		622	754	22 (水)	ごはん 牛乳		こめ		607	744	
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ	さといも あぶら	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	27.2	31.6		みそおでん	牛乳	うずらたまご ちくわ こんぶ あげボール がんもどき みそ	さといも さとう	こんにゃく だいこん	22.6	26.9
	きびなごの のりごまあげ	きびなご あおのり	でんぶん こむぎこ ごま あぶら		19.9	22.6		キャベツのからしマヨネーズあえ くだもの	ツナ	マヨネーズ	キャベツ にんじん はるみ	19.6	23.1	
	なっとう	なっとう			1.3	1.7						2.4	3.1	
9 (木)	ラスク		パン マーガリン さとう		631	783	24 (金)	チキンカツサンド 牛乳	チキンカツ 牛乳	パン あぶら		636	698	
	はっこう乳	はっこう乳			20.6	25.5		マカロニスープ	とりにく	マカロニ	たまねぎ にんじん こまつな	28.5	32.6	
	コーンスープ	ベーコン たまご	あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	24.5	31.7		きのこベーコンのソテー おいわいデザート	ベーコン	じゃがいも あぶら	しめじ たまねぎ	27.2	30.4	
	ブロッコリーと キャベツのサラダ	ツナ	マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ	2.2	2.7						2.3	2.6	
10 (金)	ビビンバ 牛乳	ぶたにく	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんにく しょうが もやし にんじん こまつな はねぎ	615	758	27 (月)	ごはん 牛乳		こめ		615	745	
	トックスープ	とりにく	あぶら トック	はくさい にんじん えのきたけ デコポン	22.9	27.7		かぶのみそしる	牛乳			28.3	32.1	
	くだもの				18.8	22.5		あじの ピリからやき	とうふ あぶらあげ みそ	あぶら さとう でんぶん	かぶ かぶのは	21.4	25.1	
					1.9	2.3		ひじきの マヨネーズあえ	あじ	さとう ごま マヨネーズ	キャベツ	2.2	2.9	
13 (月)	ロールパン 牛乳		パン		637	689	28 (火)	ごはん 牛乳		こめ		631	783	
	カレーヌードル スープ	ベーコン	フィットチーネ あぶら	にんじん たまねぎ パセリ	22.8	25.1		チキンカレー	牛乳			21.6	25.8	
	はくさいと ツナのソテー	ツナ	あぶら	はくさい とうもろこし きりぼしだいこん	26.2	29.2		もやしのあえもの	とりにく スキムミルク	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース	18.8	22.4	
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.4	3.0			ハム	さとう あぶら	もやし とうもろこし	2.3	3.2	
14 (火)	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳	こめ		621	765								
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さといも	ごぼう にんじん ねぎ はくさい	23.3	28.4								
	だいずと じゃがいもの あまからあえ	だいず	でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま		19.7	23.2								

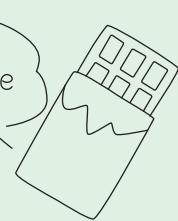
\*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

### <2月21日の中学校給食について>

中学校はソフト麺が届きます。エネルギー量が満たされるため、パン(ミニミルクスティックパン)はつきませんのでご了承ください。



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



★次回の給食費の引き落とし日は、3月6日(月)です。残高のご確認をお願いします。