

給食目標：きれいな教室で楽しく食べよう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	ねぎ塩ぶた丼	○	大根サラダ 昆汁	豚肉、牛乳、かまぼこ、厚 削り節、豆腐、大豆	米、麦、油、ごま油、でん 粉、砂糖、さといも、こんに やく	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、もやし、レモ ン、ピーマン、だいこん、きゅうり、ご ぼう、はくさい、小松菜	594 kcal 25.1 g
3火	セルフフィッシュバーガー	○	コーンポタージュ くだもの(ゆめオレンジ)	まだら、牛乳、調製豆乳、 生クリーム	ショートニングパン、小麦 粉、生パン粉、ソフトパ ン粉、砂糖、油、じゃがい も、バター	キャベツ、たまねぎ、クリームコー ン(缶)、冷凍ホールコーン、しょうが、 ゆめオレンジ	640 kcal 27.6 g
4水	ごはん	○	いかの香味焼き ごま和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳、いか、豚肉、削り節	米、麦、砂糖、白ねりごま、 白すりごま、白いりごま、 油、じゃがいも、でん粉	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、 もやし、はくさい、小松菜、たまねぎ、 さやいんげん	574 kcal 27.3 g
5木	ソースやきそば	○	バランスサラダ さつまいものごまだんご	豚肉、青のり、牛乳、大 豆、干ひじき、油揚げ、い んげん豆	油、蒸し中華めん、つきこ んにやく、砂糖、さつまい も、白玉粉、三温糖、白い りごま	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベ ツ、小松菜、きゅうり、冷凍ホル コーン	563 kcal 21.3 g
6金	わかめごはん	○	ジャンボしゅうまい もやしのサラダ 白菜と豆腐のスープ	炊き込みわかめ、牛乳、 豚肉、豆腐、鶏がら、ペー コン、豆腐	米、砂糖、ごま油、でん粉、 しゅうまいの皮(8cm)、油	たまねぎ、干しいたけ、ねぎ、しょ うが、もやし、にんじん、きゅうり、は くさい	580 kcal 22.7 g
7土	チキンカレーライス	○	わかめサラダ つぶつぶみかんゼリー	鶏肉、レンズまめ、牛乳、 わかめ	米、麦、サラダ油、じゃが いも、バター、小麦粉、ご ま油、砂糖、白いりごま	にんにく、しょうが、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、もやし、オレンジ ジュース、みかん(缶)	655 kcal 19.2 g
10火	肉野菜うどん	○	カラフルビーンズ フルーツポンチ	厚削り節、昆布、豚肉、油 揚げ、牛乳、大豆、青大豆	うどん、油、でん粉、さつ まいも、砂糖	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、 だいこん、ねぎ、小松菜、黄桃(缶)、み かん(缶)、パイナップル(缶)	610 kcal 22.8 g
11水	パンプキンパン	○	ほうれん草のオムレツ ポトフ くだもの(みかん)	牛乳、ベーコン、鶏卵、調 製豆乳、ウィンナー、豚 肉	パンプキンパン、バター、 油、じゃがいも	ほうれん草、たまねぎ、しょうが、 セロリー、にんじん、キャベツ、みか ん	608 kcal 27.9 g
12木	ごはん	○	ぶりのごまみそ焼き 白菜のおかか和え 豆腐汁	牛乳、ぶり、かつお節、削 り節、鶏肉、油揚げ、豆腐	米、麦、白すりごま、砂糖、 でん粉	しょうが、はくさい、小松菜、にんじ ん、だいこん、ねぎ	586 kcal 29.2 g
13金	カレーピラフ	○	キャベツと鶏だんごスープ シュトーレン風ケーキ	ポークハム、むきえび、 牛乳、鶏肉、生クリーム	米、麦、バター、油、じゃが いも、ソフトパン粉、小麦 粉、三温糖、粉砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、たま ねぎ、セロリー、キャベツ、干しぶど う、マーマレード、りんご(缶詰)	635 kcal 23.8 g
16月	鮭のクリームスパゲティ	○	コロコロサラダ くだもの(りんご)	ベーコン、生鮭、調製豆 乳、生クリーム、粉チー ズ、牛乳	スパゲッティ、オリーブ 油、油、バター、小麦粉、砂 糖	たまねぎ、にんじん、マッシュルー ム、エリンギ、しょうが、ほうれんそ う、きゅうり、だいこん、冷凍ホル コーン、りんご	610 kcal 24.7 g
17火	豚肉のしぐれごはん	○	きびなごの南蛮づけ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	豚肉もも、きざみのり、 牛乳、きびなご、削り節、 油揚げ、わかめ	米、麦、油、砂糖、でん粉、 小麦粉、じゃがいも	ごぼう、しょうが、さやいんげん、万 能ねぎ、たまねぎ	623 kcal 24.0 g
18水	ガパオ風ライス ★世界の料理給食 タイ	○	にらたまスープ くだもの(はれひめ)	鶏肉、大豆、牛乳、鶏肉、 鶏がら、鶏卵	米、麦、ごま油、砂糖、油、 白いりごま	にんにく、しょうが、にんじん、たま ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピー マン、にら、はれひめ	578 kcal 26.6 g
19木	白ごまあげパン	○	こまつなサラダ かぶの米粉シチュー	牛乳、鶏肉、豆乳、生ク リーム	ミルクパン、砂糖、グラ ニュー糖、白すりごま、 油、じゃがいも、米粉、パ ター	小松菜、もやし、にんじん、たまねぎ、 しょうが、マッシュルーム(缶)、か ぶ、かぶの葉	628 kcal 22.6 g
20金	ごはん ★冬至給食	○	鮭のゆず風味焼き かぼちゃのそぼろあんかけ みそけんちん汁	牛乳、生鮭、削り節、豚 肉、鶏肉、油揚げ	米、麦、砂糖、でん粉、油、 こんにやく、じゃがいも	ゆず、かぼちゃ、しょうが、にんじん、 ごぼう、だいこん、ねぎ	605 kcal 30.7 g
23月	ごはん 手作りかつおのふりかけ	○	鶏肉とじゃがいもの煮物 干草和え	かつお節、牛乳、鶏肉、さ さかまぼこ、削り節、鶏 卵	米、麦、砂糖、白いりごま、 こんにやく、じゃがいも、 油	にんじん、たけのこ(水煮)、だいこ ん、さやいんげん、もやし、はくさい、 ほうれん草	585 kcal 23.1 g
24火	チョコチップパン ★クリスマス給食	○	フライドチキン もみの木サラダ ミネストローネ セレクトジュース	鶏肉、牛乳、ダ이스テー ズ、ベーコン、豚肩	チョコチップパン、小麦 粉、油、砂糖、じゃがいも、 マカロニ	オレンジジュース、りんごジュース、 ぶどうジュース、キャベツ、ブロッコ リー、赤ピーマン、レモン、たまねぎ、 にんじん、セロリー、トマト缶詰	645 kcal 21.9 g

献立の内容は、学校行事や食材料の都合により変更することがあります。ご了承ください。