

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもとに体をつくる食品(赤)	おもとにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもとに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	牛乳	●牛乳			649	27.2
		むぎごはん		米 米粒麦			
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 えび	さとう 油 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ グリルピーズ しょうゆ コシカサ	798	32.8
		コーンしゅーまい(2こ)	さかなすりみ とうふ	小麦粉 油	たまねぎ コーン		
だいこんナムル		さとう ごま油 ごま	もやし だいこん こまつな				
4	月	牛乳	●牛乳			628	23.9
		てまきずし(すめし のり)	のり	米 さとう			
		えびフライ(1本) フランク(1本)	えび フランク	小麦粉 パン粉 油		774	28.2
		たまご(小1本・中2本) たくあんあえ	●たまご かつお	さとう	だいこん きゅうり たくあん		
		こめこめんじる	とり肉 油あげ	●こめこ でんぷん	にんじん はくさい ながねぎ しょうゆ		
ふくまめ	だいず						
5	火	牛乳	●牛乳			661	27.7
		くろパン		パン			
		マカロニときのこのクリームに	とり肉 ●牛乳●チーズ	じゃが芋小麦粉油●バター	にんじん 玉ねぎ しめじ えのき パセリ コシカサ	826	32.8
		にくだんご(小3から3こ)	とり肉	ごま油 さとう	玉ねぎ		
カリフラワーとツナのサラダ	ツナ	わふうドレッシング	カリフラワー ほうれんそう コーン				
6	水	牛乳	●牛乳			620	26.5
		ごはん		米			
		とりにくのみそパンこ焼き	とり肉 みそ	さとう パン粉 油	しょうが	768	31.7
		たまねぎとほうれんそうのみそしる	油あげ みそ		玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ		
きりぼしだいこんとびんごのいために	さつまあげ ヒジキ	さとう 油	にんじん きりぼしだいこん コシカサ えだまめ				
7	木	牛乳	●牛乳			648	24.5
		わかめごはん	わかめ	米			
		さわらのケチャップあんかけ	●さわら	でんぷん 油 さとう	玉ねぎ	805	29.7
		はるさめスープ	とり肉	春雨 ごま油	にんじん きゃべつ 長ねぎ しょうが		
ミックスポテト		じゃが芋 油 マーガリン	コーン いんげん				
8	金	牛乳	●牛乳			671	23.8
		じごなうどん		地粉うどん			
		きつねうどんじる	油あげ とり肉 なた	さとう	玉ねぎ 長ねぎ しょうゆ	805	29.7
		カレーコロッケ	ぶた肉	じゃが芋 パン粉 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン		
		いそかあえ	のり		こまつな もやし		
あおリンゴゼリー		さとう	●りんご				
12	火	牛乳	●牛乳			675	27.2
		コッペパン		パン			
		チョコだいたすクリーム	●脱脂粉乳 だいたす粉	●ココア さとう		823	32.1
		シーフードあんかけやきそば	いか えび	中華麺油ごま油 砂糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ しょうゆ 長ねぎ コシカサ しょうゆ		
		チキンナゲット(2こ)	とり肉 ●おから	パン粉 ●米粉 さとう 油			
ブロッコリーのドレッシング あえ		ちゅうかドレッシング	ブロッコリー コーン				
13	水	牛乳	●牛乳			647	23.5
		ちゃめし	●うすらのたまご がんもどき	米			
		おでん	あげボール ちくわ こんぶ	さとう	だいこん こんにゃく	799	28.5
		マカロニハムサラダ	ハム	マカロニ ナイフ マネズ	にんじん キャベツ		
いよかん			いよかん				
14	木	牛乳	●牛乳			630	23.7
		キムタクごはん	ぶた肉	米 米粒麦 油 ごま	白菜キムチ たくあん 玉ねぎ		
		ハートのハンバーグ	とり肉 ぶた肉	さとう	たまねぎ コーン	793	30.1
		たまごスープ	●たまご ハム	ごま油	にんじん キャベツ 玉ねぎ パセリ		
バレンタインデザート	●とうにゅう	さとう	いちご				
15	金	牛乳	●牛乳			628	22.6
		ごはん		米			
		のりごまふりかけ	のり	ごま		779	26.9
		あじフライ	●あじ	小麦粉 パン粉 油			
		けんちんじる	とうふ みそ	さといも 油 ごま油	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく		
ごまあえ	みそ	ごま さとう	はくさい こまつな にんじん				
18	月	牛乳	●牛乳			681	25.2
		むぎごはん		米 米粒麦			
		チキンカレー	とり肉	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ コシカサ	837	30.4
		ふくじんづけあえ		ごま	キャベツ きゅうり ふくじんづけ		
ヨーグルト	●ヨーグルト						
19	火	牛乳	●牛乳			629	23.4
		きなこあげパン	きなこ	●こめこパン さとう 油			
		にくだんごのトマトスープ	にくだんご	オリーブ油 さとう	にんじん キャベツ トマト パセリ セロリ コシカサ	814	29.4
		アンサンブルエッグ	●たまご●チーズ●牛乳●マヨ	じゃが芋 さとう 油	玉ねぎ		
ほうれんそうのソテー		油	ほうれんそう コーン				
20	水	牛乳	●牛乳			645	26.5
		ごはん		米			
		ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉	さとう 油 片栗粉	玉ねぎ しょうが	801	32.5
		なめこのみそしる	とうふ 油あげ みそ		だいこん 長ねぎ なめこ		
ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレッシング	ごぼう キャベツ にんじん コーン				
21	木	牛乳	●牛乳			614	25.5
		ごもくごはん	とり肉 油あげ	米 さとう 油	にんじん ごぼう しょうゆ		
		さんまのたつたあげ	●さんま	でんぷん 油		782	31.4
		いとかまぼこのすましじる	かまぼこ とうふ ワカメ		だいこん 長ねぎ		
おひたし	カツオブシ	さとう	キャベツ ほうれんそう				
22	金	牛乳	●牛乳			685	26.5
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
		とんこつラーメンじる	ぶた肉 かまぼこ みそ	油	にんじん もやし メンマ 長ねぎ しょうゆ コシカサ	822	31.9
		いちごむしパン	とうにゅう あまなっとう	ケキツル 油 さとう 砂糖			
こんにゃくサラダ	じゃこ ワカメ	玉ねぎドレッシング	コンニャク キャベツ コーン				

\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

★給食費の振り替えは毎月12日です。残高のご確認をお願いします。



2月3日は節分です。給食では、2月4日(月)に節分にちなんだメニューを取り入れました。配るものがたくさんあるので、食事の時間が十分にとれるように、協力して準備をしましょう。



お知らせ

・インフルエンザ等で給食が中止になった学級に対して、注文が取り消しできなかった商品を代わりに提供する場合があります。ご理解のほど、よろしくお願いします。

☆25日からの献立は裏面に続きます。

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに 体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーの もとになる食品(黄)	おもに体の調子を ととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
25	月	牛乳	●牛乳			669	27.7
		むぎいりなめし		米 米粒麦	だいごんな		
		なまあげのみそいため	なまあげ ぶた肉 みそ	さとう 油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン ヨウガ	847	34.4
		てつなべぎょうざ	ぶた肉 とり肉	小麦粉 パン粉 油	キャベツ 玉ねぎ		
からしあえ		さとう	ほうれんそう もやし				
26	火	コーヒー牛乳	●牛乳	さとう		633	23.2
		しょくパン		パン			
		スライスチーズ	●チーズ			764	28.3
		わんたんスープ	とり肉	わんたん ごま油	にんじん もやし チンゲンサイ ヨウガ		
		ハムカツ	ハム	パン粉 油			
コールスローサラダ		ノイグ マネズ コンド レッソグ	キャベツ きゅうり コーン				
27	水	牛乳	●牛乳			648	24.9
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ポークシチュー	ぶた肉	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ココナ	805	30.0
		なのはなあえ	とり肉	ごま さとう	なのはな キャベツ にんじん		
オレンジ			オレンジ				
28	木	牛乳	●牛乳			679	25.2
		ごはん		米			
		さばのしおやき	●さば			839	30.6
		じゃがいものみそしる	油あげ みそ	じゃが芋	玉ねぎ こまつな		
そぼろきんぴら	とり肉 さつまあげ	さとう 油 ごま油	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく				