

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)		主に体の調子を整える (緑のグループ)		主にエネルギーになる (黄色のグループ)		調味料・その他		栄養価			
		主		主		主		主		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
3 (月)	ご飯 牛乳 いわし生姜煮 ピーナッツ中華和え いとこ煮 つみれ汁 節分豆	牛乳 いわし生姜煮 ささみ 野菜つみれ 鶏肉 油揚げ		キャベツ きゅうり パプリカ かぼちゃ 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ		精白米 強化米 バターピーナッツ ごま油 砂糖 つぶしあん		醤油 酢 塩 かつお節(だし) 醤油 酒 かつお節(だし) 醤油 酒	807	34.1	22.6	519	
	ボウリング大会 節分献立												
4 (火)	ご飯 牛乳 カツカレー 海藻サラダ ココアムース	牛乳 とんかつ 海藻ミックス		玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参		精白米 強化米 じゃが芋 油 コーン ごま ドレッシング ココアムース		カレールウ 醤油 りんごビュレー トマトケチャップ ウス ターソース カレー粉 塩 鶏がら	969	26.2	35.5	368	
5 (水)	ご飯 牛乳 チンジャオロース サラダ スパゲッティソテー みそ汁	牛乳 牛肉 ベーコン わかめ 味噌		ピーマン パプリカ だけのこ にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ えのき ねぎ		精白米 強化米 ごま油 砂糖 スパゲッティ 油 麩		酒 醤油 塩 こしょう トマトケチャップ 煮干し(だし)	752	25.6	21.3	298	
6 (木)	ご飯 牛乳 エビチリ 春雨サラダ 鶏団子スープ のり	牛乳 エビ ハム 錦糸卵 鶏つくね のり		玉ねぎ にんにく ねぎ きゅうり 人参 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ		精白米 強化米 油 砂糖 春雨 砂糖		トマトケチャップ 塩 酢 鶏がら 醤油 塩	867	31.6	24.9	322	
	海苔の日												
7 (金)	ちゃんぽん 牛乳 揚げたこ焼き おにぎり 杏仁ゼリー	豚肉 エビ イカ かまぼこ きくらげ 牛乳 あおのり		玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ にんにく ねぎ		ちゃんぽん麺 コーン 油 砂糖 たこ焼き 精白米 強化米 杏仁ゼリー		醤油 塩 酒 鶏がら ソース	818	37.2	14.4	360	
10 (月)	チキンライス 牛乳 チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	鶏肉 牛乳 豚肉 牛肉 卵 鶏肉		玉ねぎ 人参 グリンピース えのき 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 白菜 玉ねぎ 人参 もやし こまつな		精白米 強化米 油 コーン バター パン粉 チーズ コーン ドレッシング		トマトケチャップ 塩 コンソメ こしょう 塩 こしょう 醤油 酒 みりん 鶏がら 醤油 塩	1028	41.7	38.0	488	
11 (火)	振替休日												
12 (水)	ご飯 牛乳 れんこんのはさみフライ サラダ 茎わかめ煮 みそ汁	牛乳 茎わかめ 鶏肉 角天 油揚げ 味噌		キャベツ 人参 アスパラガス 人参 白菜 しめじ ねぎ		精白米 強化米 れんこんのはさみ揚げ コーン ドレッシング 油 三温糖		醤油 酒 みりん 煮干し(だし)	897	32.0	31.3	353	
13 (木)	ご飯 牛乳 魚の甘酢あんかけ 小松菜ソテー ナムル ごぼうのみそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ ハム 厚揚げ 味噌		玉ねぎ 人参 ピーマン だけのこ 小松菜 もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ		精白米 強化米 油 薄力粉 砂糖 でん粉 ごま ごま油油		トマトケチャップ 醤油 酢 酒 塩 こしょう 醤油 煮干し(だし)	734	32.6	22.3	372	
14 (金)	ご飯 牛乳 ハートのコロッケ サラダ ミネストローネ お米deガトーショコラ	牛乳 ベーコン		キャベツ きゅうり 人参 キャベツ 枝豆 玉ねぎ 人参 トマト		精白米 強化米 ハートのコロッケ コーン ドレッシング マカロニ お米deガトーショコラ		トマトビュレー 塩 醤油 こしょう みりん 鶏がら	884	24.8	26.2	344	
17 (月)	ふきご飯 牛乳 チキンのたれ焼き ほうれん草のごま和え ふきの土佐煮 さつま汁	豚肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 角天 厚揚げ 味噌		れんこん 人参 ふき 生姜 にんにく ほうれん草 ふき ごぼう 人参		精白米 強化米 油 砂糖 ごま 油 砂糖 ごま さつま芋		酒 醤油 みりん 醤油 みりん かつお節 みりん 醤油 酒 煮干し(だし)	848	34.9	28.1	398	
18 (火)	高菜チャーハン 牛乳 中華サラダ 揚げギョーザ わかめスープ	焼き豚 牛乳 きくらげ ロースハム 豆腐 わかめ		高菜 玉ねぎ ねぎ 人参 もやし きゅうり 人参 パプリカ 玉ねぎ 人参 ねぎ		精白米 強化米 コーン 油 ごま 砂糖 油 ギョーザ 油 ごま油 砂糖		醤油 酒 酢 醤油 鶏がら 醤油 塩	873	28.0	30.5	389	
19 (水)	ご飯 牛乳 きびなごフライ いんげんのごままぶし ひじき煮 豚汁	牛乳 きびなごフライ 干しひじき 角天 豚肉 厚揚げ 味噌		いんげん 人参 大根 ごぼう 人参 生姜		精白米 強化米 油 ごま 砂糖 こんにゃく ごま油 里芋		醤油 酒 みりん 煮干し(だし)	721	26.4	20.8	473	
20 (木)	エビピラフ 牛乳 サラダ チキンナゲット クリームシチュー	エビ ベーコン 牛乳		玉ねぎ 人参 パプリカ キャベツ アスパラガス 人参 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース		精白米 強化米 コーン バター コーン ドレッシング チキンナゲット じゃが芋 コーン		コンソメ 食塩 こしょう 塩 こしょう 醤油 鶏がら 酒 シチュールウ	919	33.1	35.0	354	
21 (金)	ご飯 牛乳 さんまの梅煮 枝豆サラダ すき焼き	牛乳 さんまの梅煮 キャベツ 大根 人参 枝豆 牛肉 厚揚げ		キャベツ 大根 人参 枝豆 白菜 ねぎ		精白米 強化米 コーン ドレッシング しらたき 砂糖		醤油 酒	931	41.5	35.7	512	
24 (月)	振替休日												
25 (火)	ご飯 牛乳 カレー 唐揚げ かにかまサラダ カクテルゼリー	牛乳 鶏肉		玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 にんにく 生姜 キャベツ アスパラガス 人参 みかん缶		精白米 強化米 じゃが芋 油 でん粉 薄力粉 油 コーン ドレッシング カクテルゼリー		カレールウ 醤油 りんごビュレー 鶏がら トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 塩 醤油 酒 みりん	1064	33.4	40.6	301	
	セレクト給食												
26 (水)	赤飯 ぶりキャベツカツ サラダ お吸い物 チョコケーキ	小豆 牛乳 豆腐 わかめ		キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ		精白米 強化米 ぶりキャベツカツ コーン ドレッシング チョコケーキ		煮干し(だし) 醤油 塩	696	27.5	15.0	312	
	お祝い献立												
27 (木)	卒業式 卒業おめでとう！！祝												
28 (金)	ひなちらし 牛乳 ささみの胡麻和え お吸い物 ひなあられ	鶏肉 油揚げ 錦糸卵 牛乳 ささみ エビボール		ごぼう 人参 干しいたけ いんげん かまぼこ キャベツ 人参 こまつな 生姜 えのき 玉ねぎ ねぎ あられ		精白米 強化米 砂糖 のり ごま 砂糖		酢 塩 醤油 酒 みりん 煮干し(だし) 醤油 塩	807	30.8	18.8	357	
○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。魚・肉・卵・大豆製品・海藻類など							2月の平均		860	31.8	27.1	384	

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。魚・肉・卵・大豆製品・海藻類など

○緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助けてくれます。緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど

○黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など

※物資の都合等により献立に変更がある場合もありますが、ご了承ください。