



## 2月の目標

- 食事のマナーを身に付けよう
- バランス良く食事をしよう

## ◎ 今月の地場産の食材 ◎

みそ・米・こんにゃく・にんじん・ほうれん草  
小松菜・ちんげん菜・長ねぎ など



日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み どり おもに体の調子を整える	き い ろ おもに1初げーのものになる	1初げー(kcal) 1初げー(mg)
	★★★ 【行事食】 節分 ★★★★★ イワシ ・ 福豆				
3月	うどん・牛乳	牛乳		うどん	590
	イワシのみぞれ煮	イワシ	だいこん	さとう	415
	ごまみそ和え	みそ	こまつな キャベツ しらたき コーン	三温糖 ごま	710
	うどん汁	削り節 豚肉 なた 油揚げ	にんじん たまねぎ えのきだけ ししいたけ さやいんげん 根深ねぎ		469
	福豆	大豆			
4月	なめし・牛乳	牛乳	なめしの素	精白米 発芽玄米	654
	かぼちゃコロッケ		にんじん たまねぎ コーン いんげん	じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう 片栗粉 油	365
	ごぼうサラダ	削り節	ごぼう キャベツ ほうれん草 コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖	789
	わかめのみそ汁	削り節 とうふ わかめ みそ	にんじん だいこん たまねぎ こまつな		390
	アセロラゼリー		アセロラ果汁	果糖	
5月	食パン・牛乳	牛乳		食パン	670
	ハンバーグデミソース	鶏肉、豚肉、	たまねぎ ぶなしめじ トマト	油 三温糖	525
	グリーンサラダ		ブロッコリー きゅうり こまつな コーン	イタリアンドレッシング 三温糖	834
	コンソメスープ	削り節 ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	じゃがいも	619
	ブルーベリーホイップ		ブルーベリー	生クリーム	
6月	こぎつねごはん・牛乳	鶏肉 大豆たんぱく 油揚げ	にんじん	精白米 麦 三温糖 油	670
	タラの西京焼き	タラ みそ		さとう	355
	ボン酢あえ	削り節	キャベツ もやし こまつな コーン		790
	豆腐汁	削り節 とうふ 豆乳 みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく 根深ねぎ ゆず	じゃがいも	386
	きなこ団子	きなこ		白玉団子 さとう	
7月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	607
	厚揚げの炒め物	豚肉 厚揚げ	たまねぎ にんにく ぶなしめじ にんじん	ごま油	450
	土佐和え	削り節	キャベツ もやし こまつな	ごま 三温糖	725
	大根のみそ汁	削り節 油揚げ みそ	にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	じゃがいも	506
	★★★ 【大河原小リクエスト】 テーマ 根菜食べてしんから温めよう ★★★★★				
10月	わかめごはん	わかめ 牛乳		精白米 発芽玄米	684
	牛乳・ミルメーク		ミルメーク		379
	とりのから揚げ(塩)	鶏肉	にんにく	米粉 片栗粉 油 ごま油 三温糖	843
	ごまあえ		キャベツ さやいんげん ほうれん草 にんじん もやし	ごま 三温糖	410
	豚汁	削り節 豚肉 とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ	油 じゃがいも	
	みかん		みかん		
12月	メロンパン・牛乳	牛乳		メロンパン	700
	ハーブチキン	鶏肉	バジル にんにく		407
	フレンチサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	フレンチドレッシング	875
	マカロニシチュー	ベーコン 脱脂粉乳 白いんげん豆 牛乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース	マカロニ じゃがいも	453
13月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	582
	ほうれん草のたまご焼き	卵 豆乳	たまねぎ ほうれん草	片栗粉	348
	れんこんサラダ	削り節	れんこん キャベツ こまつな コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖	715
	きのこけんちん	削り節 こんぶ とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ししいたけ えのきだけ ぶなしめじ 根深ねぎ	油 じゃがいも	379
	おかかふりかけ			ふりかけ	
14月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	661
	ツナじゃが	削り節 ツナ	たまねぎ しょうが にんじん しらたき グリンピース	じゃがいも 油 三温糖	374
	ごまこんぶ和え	こんぶ	こまつな ブロッコリー にんじん もやし	ごま	769
	キャベツのみそ汁	削り節 油揚げ みそ	にんじん だいこん キャベツ 根深ねぎ		412
	チョコクレープ	卵		チョコレート ココア 油 小麦粉 水あめ マーガリン さとう	

日 曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み ど り おもに体の調子を整える	き い ろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
17 月	ラーメン・牛乳	牛乳		ラーメン	
	ぎょうざ	豚肉	キャベツ にんにく しょうが	小麦粉 さとう ごま油 油	⓪ 668 362
	切り干し大根の中華サラダ 		切干しだいこん もやし にんじん こまつな 赤ピーマン	ナムルドレッシング ごま	
	みそラーメンスープ	豚肉 なた 味噌	にんにく たまねぎ にんじん だいのこ もやし はくさい 根菜ねぎ	油	⓪ 796 392
	いちごゼリー		いちご果汁	さとう 水あめ ぶどう糖 果糖	
18 火	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦 三温糖 油	⓪ 645 333
	チキンカレー	鶏肉 白いんげん豆 豆乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご	じゃがいも	
	こんにゃくサラダ 	わかめ	こんにゃく キャベツ こまつな にんじん 赤ピーマン	うま塩ドレッシング	⓪ 775 359
	桃のヨーグルトがけ	ヨーグルト	もも	生クリーム	
☆☆☆ 【受験応援献立】 ☆☆☆ ヒレカツ・ガルバンゾースープ・いよかん					
19 水	丸パン横切り・牛乳	牛乳		丸パン	
	ヒレカツ	豚肉 卵		パン粉 小麦粉 油	⓪ 592 323
	ツナとキャベツのサラダ	ツナ	キャベツ ブロッコリー パプリカ	和風たまねぎドレッシング 三温糖	
	ガルバンゾースープ 	ベーコン	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん だいこん コーン はくさい	油 ひよこ豆	⓪ 724 348
	いよかん		いよかん	いいよかん♪ 	
20 木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	⓪ 592 298
	サバのスタミナ焼き	サバ	にんにく	さとう ごま油	
	ごまマヨあえ		ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ 三温糖 ごま油 ごま	⓪ 730 318
	沢煮鮎	削り節 豚肉 かまぼこ	えのきだけ にんじん だいこん しいたけ みずな	はるさめ	
21 金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	
	二色丼の具（とりそぼろ）	鶏肉	たまねぎ にんじん しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ、本みりん、粒状大豆たんぱく	三温糖	⓪ 604 494
	二色丼の具（磯和え）	のり	ほうれん草 キャベツ 赤ピーマン もやし		
	白菜のみそ汁	削り節 厚揚げ 味噌 わかめ	にんじん だいこん はくさい 根菜ねぎ		⓪ 830 539
	ヨーグルト	ヨーグルト			
25 火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	⓪ 645 403
	厚揚げの肉みそあんかけ	厚揚げ 豚肉 大豆たんぱく みそ	しょうが たまねぎ	油 三温糖 片栗粉	
	キャベツの旨塩和え		キャベツ もやし きゅうり にんじん	ごま ごま油	⓪ 774 471
	かきたま汁	削り節 かまぼこ 卵	たまねぎ にんじん だいこん はくさい	片栗粉	
26 水	チーズパン・牛乳	牛乳		チーズパン	⓪ 595 466
	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	しょうが にんにく		
	ひよこ豆のサラダ 		こまつな きゅうり にんじん ブロッコリー コーン レモン	ひよこ豆 三温糖 ごま油	⓪ 746 539
	ポトフ	ベーコン	たまねぎ セロリ にんじん だいこん キャベツ ざやいんげん	じゃがいも	
27 木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	⓪ 629 351
	アジフライ	アジ		パン粉 小麦粉 油	
	アーモンド和え 		キャベツ こまつな にんじん	アーモンド 三温糖	⓪ 753 382
	いなか汁	削り節 竹輪 味噌	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こんにゃく 根菜ねぎ	じゃがいも 油	
28 金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	
	もち米つき肉団子	豚肉 鶏肉	たまねぎ しょうが	もち米 精白米 パン粉 片栗粉 さとう	⓪ 604 310
	しらたきチャブチェ	豚肉	たけのこ しらたき キャベツ 赤ピーマン	ごま油	
	チゲ汁	とうふ 味噌	にんにく しょうが しめじ にんじん だいこん はくさい 根菜ねぎ にら		⓪ 755 337
	㊤中華ポテト			さつまいも 油 グラニュー糖 水あめ 黒糖 麦芽糖	



学校給食摂取基準  
今月の平均

エネルギー：小650kcal 中830kcal カルシウム：小350mg 中450mg 塩分：小2g未満 中2.5g未満  
エネルギー：小633kcal 中769kcal カルシウム：小387mg 中428mg 塩分：小2.3g 中2.9g