



日(曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(黄)おもにエネルギーのもとになる	(赤)おもに体をつくるもとになる	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる			
3 (月)	主食 恵方巻	酢飯	こめ さとう			626 27.6	
	(手巻き)	たまご	さとう あぶら でんぷん	たまご			
		いかスティック	でんぷん あぶら	いか	しょうが		自分でオリジナルの 恵方巻を作ろう!
		納豆(だれつき)	さとう みずあめ	だいず			
		きゅうり			きゅうり		
		みぞれ汁	じゃがいも あぶら		のり		
		福豆	節分献立 でんぷん さとう		ぶたにく だいず のり		
	牛乳			きゅうりゅう			
4 (火)	主食 麦ごはん	こめ おおむぎ				628 24.6	
		イワシ梅煮	さんおんとう でんぷん	いわし	うめ		
		さつま汁	さといも あぶら	とりにく とうふ みそ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ		
		ハニピーナッツ	らっかせい さとう あぶら はちみつ でんぷん				
	牛乳			きゅうりゅう			
5 (水)	主食 黒パン	こむぎこ こんくろ ヒートとう マーガリン タピオカでんぷん		だっしふんにゅう こむぎたんぱく		623 23.8	
		じゃがいもとコーンのミルク煮(ベーコン)	じゃがいも あぶら こむぎこ パター(さとう)	とりにく ベーコン きゅうりゅう(ぶたにく)	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ		
		ツナサラダ(ツナ)	あぶら さんおんとう(あぶら)	ツナ	きゅうり キャベツ にんじん		
		牛乳		きゅうりゅう			
6 (木)	主食 麦ごはん	こめ おおむぎ				605 24.9	
		生揚げとキムチの炒め煮(キムチ)	あぶら さんおんとう でんぷん(さとう)	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ キムチ いら もやし(はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし)		
		海藻サラダ(海藻ミックス)	さんおんとう ごまあぶら	かいそうミックス(おこのり わかめ あかつのたま あおマフリ しろとさかのり へにすぎのり)	だいこん きゅうり コーン		
		牛乳		きゅうりゅう			
7 (金)	主食 鶏ごぼうごはん(さつま揚げ)	こめ さんおんとう あぶら(でんぷん あぶら さとう)		とりにく さつまあげ(タラすりみ)	にんじん ごぼう しめじ	608 24.1	
		お魚ナゲット	パンこ あぶら とんし みずあめ こむぎこ でんぷん	あじ だいずたんぱく だいずこ			
		かき玉汁	でんぷん	わかめ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ		
		牛乳		きゅうりゅう			
10 (月)	主食 麦ごはん	こめ おおむぎ				585 18.7	
		うま塩肉じゃが	あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぶたにく	しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ		
		切干大根のサラダ	あぶら さんおんとう		ごまつな きりぼしだいこん もやし きゅうり		
	牛乳			きゅうりゅう			
12 (水)	主食 ハムとポテトのピラフ(ハム)	こめ オリーブオイル じゃがいも(さとう)		ハム(ぶたにく)	にんじん たまねぎ マッシュルーム あおピーマン	634 21.6	
		さばカレー立田揚	でんぷん あぶら	さば	しょうが		
		白菜スープ			コーン にんじん はくさい たまねぎ ごまつな		
	牛乳			きゅうりゅう			
13 (木)	主食 麦ごはん	こめ おおむぎ				616 23.9	
		四川豆腐	あぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん たらこ ほししいたけ ねぎ こんにゃく しょうが		
		ひじきのごま風味和え	さんおんとう ごまあぶら ごま	ひじき	もやし きゅうり にんじん だいこん		
	牛乳			きゅうりゅう			
14 (金)	主食 きつねうどん	こむぎこ				588 23.8	
		汁	さんおんとう	あぶらあげ とりにく わかめ	にんじん ねぎ ほししいたけ		
		ワカサギの玄米粉フリッター	げんまいこ あぶら	ニジワカサギ			
	牛乳			ごまつな はくさい もやし			
	牛乳			きゅうりゅう			
17 (月)	主食 麦ごはん	こめ おおむぎ				610 25.7	
		あじ塩焼き	あぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら	あじ			
		せんべい汁(南部せんべい)	なんぶせんべい(こむぎこ)	ぶたにく	ごぼう にんじん しめじ キャベツ こんにゃく ねぎ		
		富士山ゼリー	こなあめ グラニューとう				
	牛乳			きゅうりゅう			
18 (火)	主食 麦ごはん	こめ おおむぎ				612 24.0	
		生揚げとうすら卵の甘酢煮	あぶら さんおんとう でんぷん	なまあげ ぶたにく うすらたまご	こんにゃく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ しめじ こんにゃく		
		こんにゃくサラダ	ごまあぶら あぶら さんおんとう		こんにゃく きゅうり もやし ねぎ にんにく		
	牛乳			きゅうりゅう			
19 (水)	主食 豚汁	馬宮のごはん	こめ			652 32.3	
		具	あぶら さんおんとう でんぷん	ぶたにく	たまねぎ しょうが		
		石狩汁	じゃがいも	さけ みそ	こんにゃく はくさい ごまつな にんじん しめじ ねぎ		
	牛乳			いよかん			
20 (木)	主食 食パン	こむぎこ マーガリン さとう		だっしふんにゅう こむぎたんぱく		604 22.3	
		豆とソーセージのトマト煮(フランク)	じゃがいも さんおんとう あぶら(さとう)	フランク だいず ひよこまめ チーズ(ぶたにく)	たまねぎ にんじん こんにゃく マッシュルーム トマトビュレール オールトマト		
		ごぼうのみそドレッシングサラダ	ごま あぶら さんおんとう ごまあぶら	みそ	ごぼう にんじん コーン きゅうり		
		牛乳		きゅうりゅう			
21 (金)	主食 麦ごはん	こめ おおむぎ				623 20.8	
		鶏肉と大根のカレー	あぶら こむぎこ パター	とりにく チーズ	たまねぎ こんにゃく こんにゃく しょうが ねぎ こんにゃく		
		カリカリ大豆サラダ	あぶら さんおんとう	だいず	きゅうり キャベツ にんじん		
	牛乳			きゅうりゅう			
25 (火)	主食 豆腐ラーメン	中華めん	こむぎこ			693 29.5	
		汁	ごまあぶら でんぷん	ぶたにく とうふ わかめ	しょうが にんじん ねぎ		
		じゃがいもバターしょうゆ	じゃがいも パター				
	牛乳			きゅうりゅう			
26 (水)	主食 メンチカツ	子どもパン	こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゅう こむぎたんぱく		687 27.7	
		サンド	とんし さとう パンこ	とりにく ぶたにく たいすたんぱく だいずこ	キャベツ たまねぎ		
		パイパース	じゃがいも あぶら	えび いか たら あさり	たまねぎ にんじん あおピーマン にんにく ホールトマト		
		コービー牛乳糖天	さんおんとう さとう	きゅうりゅう	かんでん		
	牛乳			きゅうりゅう			
27 (木)	主食 麦ごはん	こめ おおむぎ				652 23.6	
		ポテトのミートソース和え(スープストック)	じゃがいも あぶら(でんぷん あぶら)	ぶたにく だいず チーズ	こんにゃく たまねぎ にんじん トマトビュレール グリンピース		
		(デミグラスソース)(ハヤシルウ)	(じょうしんこ ラード あぶら)	(ぶたにく)	(たまねぎ トマトペースト にんじん にんにく)		
		フレンチサラダ	(おむぎこ とんし さとう フラウンルフ でんぷん)		キャベツ きゅうり みかん たまねぎ		
	牛乳			きゅうりゅう			
28 (金)	主食 韓国風炊き込みご飯	こめ あぶら さんおんとう		ぶたにく	にんじん こんにゃく もやし だいこん こんにゃく ごまつな	592 20.7	
		チヂミ	こむぎこ ちろこめこ あぶら	いか	ねぎ にんじん		
		わかめスープ	ごま とうふ とりにく わかめ		たまねぎ にんじん チンゲンサイ		
	牛乳			きゅうりゅう			

今月の給食もお楽しみに!!

