

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 15 水	チャーシューメン 海鮮塩炒め 果物(バナナ)	ゆで中華めん、健康食パン、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖	牛乳、焼き豚、えび、いか、しらす干し、粉チーズ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、黒きくらげ、にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ、鳥がらだし、みりん、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 503 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 14.3 g カルシウム 237 mg
02 16 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりとツナの塩昆布和え 味噌汁(小松菜・人参)	米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	はくさい、たまねぎ、こまつな、きゅうり、みかん缶、パイナップル、にんじん、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.2 g カルシウム 316 mg
03 金	ご飯 節分だよ！いわしのチーズカレーフライ キャベツの和え物 納豆汁	米、油、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、いわし、挽きわり納豆、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、粉チーズ	みかん、キャベツ、にんじん、ねぎ、だいこん、なめこ、たけのこ(ゆで)、せり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 そばろおにぎり	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 282 mg
04 18 土	味噌ラーメン ブロッコリーの炒め物 ヨーグルト	ゆで中華めん、米、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	ブロッコリー、もやし、にら、ホールコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、鳥がらだし、しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 ごま塩おにぎり	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.7 g カルシウム 309 mg
06 20 月	ご飯 さばのねぎ味噌焼き 蓮根とひじきのマヨサラダ すまし汁(焼き麩)	米、マヨネーズ、焼ふ、砂糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	せとか、クリームコーン缶、れんこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ホールコーン缶、ひじき、万能ねぎ、しょうが、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	午前牛乳 きなこフィンガービスケット 牛乳 クリームコーンスープ ウエハース	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.6 g カルシウム 290 mg
07 21 火	カレーうどん ジャーマンポテト 果物(バナナ)	ゆでうどん、じゃがいも、米、天かす、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、ウインナー、油揚げ	バナナ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、しめじ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、カレー粉、パセリ粉	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 465 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 210 mg
08 22 水	食パン 海老とチキンのトマトグラタン スティック野菜 ブロッコリースープ	食パン、小麦粉、砂糖、パン粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、えび、ピザ用チーズ、卵、バター、粉チーズ、ベーコン(卵・乳不使用)	りんご、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、きゅうり、カットトマト缶、いちご	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 いちご蒸しパン	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.1 g カルシウム 366 mg
09 木	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の納豆あえ 粕汁	米、クロワッサン、メープルシロップ	牛乳、若鶏もも(皮なし)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、だいこん、葉ねぎ、しめじ、マーマレード、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 メープルクロワッサン	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.7 g カルシウム 241 mg
10 24 金	中華丼 トマト 春雨スープ ヨーグルト(白桃)	米、砂糖、油、片栗粉、はるさめ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、えび、いか、なると	オレンジ濃縮果汁、はくさい、にんじん、トマト、もやし、こまつな、トウモロコシ(芽ばえ)、たけのこ(ゆで)、ヤングコーン、黒きくらげ、かんたん(粉)、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 321 mg
13 27 月	ご飯 鶏肉のごま照り焼き 卵の花の炒り煮 味噌汁(なめこ・キャベツ)	米、焼ふ、砂糖、油、オリゴ糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、おから、白ごま、バター	デコボン、ほうれんそう、なめこ、キャベツ、にんじん、干しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、中濃ソース、コンソメ、ウスターソース	午前牛乳 きなこフィンガービスケット 牛乳 お麩ラスク(ソース)	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.5 g カルシウム 228 mg
14 火	ロールパン かわいいのムニエルプロバンス風 マヨマカロニサラダ 菜の花スープ	バターロール、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、かれい、生クリーム、ハム(卵・乳不使用)、ゼラチン	いちご、なばな、カットトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、にんにく、パセリ	かつお・昆布だし汁、コンソメ、ケチャップ、食塩、鳥がらだし	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 バレンタインデー ココアプリン	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 22.0 g カルシウム 279 mg
17 金	ドライカレー 菜果サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	米、砂糖、油、小麦粉、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、だいこん、きゅうり、ピーマン、赤ピーマン、生わかめ、かんたん(粉)、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、コンソメ、カレー粉、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 462 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 221 mg
25 土	親子うどん さつま芋の甘煮 ヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、鶏もも肉(皮付き)	キャベツ、にんじん、万能ねぎ、味付けのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 塩おにぎり(のり付き)	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 9.8 g カルシウム 300 mg
28 火	ロールパン かわいいのムニエルプロバンス風 マヨマカロニサラダ 菜の花スープ	バターロール、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、かれい、生クリーム、ハム(卵・乳不使用)	いちご、なばな、カットトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、にんにく、パセリ	かつお・昆布だし汁、コンソメ、ケチャップ、食塩、鳥がらだし	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 ピーチムース	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.4 g カルシウム 236 mg

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ※旬の食材 さば せり ブロッコリー 小松菜 菜の花 いちご せとか デコボン
 3日 節分メニュー ・ 14日 おやつバレンタインメニュー

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続いています。
 2月3日は節分です。いわしを焼いたときに出る煙と匂いには『邪気』をはらう
 魔除けの効果があるとされています！給食では『いわしのチーズカレーフライ』を提供します。

