新献立の紹介

3日(火)　小松菜の和え物
5日(木)　肉みそ炒め
6日(金)　チンゲン菜のソテー
12日(木)　ささみの中華サラダ
25日(水)　ジャークチキン風
27日(金)　鶏ひじきそぼろ

給食の感想や
要望はこちらのQRコードから
お願いします♪

2日（月）

牛乳

タコライス

豚ひき肉	40
クラッシュ大豆	10
たまねぎ	40
にんにく	0.2
油	0.2
塩	0.4
こしょう	0.01
ピーマン	15
ダイストマト缶	9
コンソメ	0.25
ケチャップ	6
チリペッパー	0.01
ソース	1.2
濃口醤油	1.8

ごはんにのせて食べましょう

カレーボール

カレーボール	2個
揚げ油	4

ごはん

ツナのマリネ

ツナ油漬け	1.2
小松菜	30
キャベツ	30
ホールコーン	8
ゆで塩	0.6
白ワイン	0.7
オリーブ油	0.7
砂糖	1.5
淡口醤油	2.7
酢	2.2
塩	0.2
こしょう	0.02

ベビーチーズ

キャラメル型チーズ	1個

（栄養価）　828　28.3　32.2

3日（火）

牛乳

いわしのかば焼き

いわしの開き	1切
油	0.4
片栗粉	5.2
揚げ油	4.8
濃口醤油	7
砂糖	6.5
みりん	6
水	0.6

ごはんにのせて食べましょう

じゃがいものマヨネーズ焼き

じゃがいも	50
ノンエッグマヨネーズ	7
塩	0.3
こしょう	0.02

節分献立

ごはん

小松菜の和え物

小松菜	50
緑豆もやし	20
ゆで塩	0.2
酢	1.5
砂糖	1.9
塩	0.2
こしょう	0.01
淡口醤油	3.6
ごま油	1.2

新献立です

大豆の炒り煮

炒り大豆	8
ちりめんじゃこ	3
砂糖	2.3
濃口醤油	0.75
いりごま	0.9
水	1.8

（栄養価）　766　26.7　24.3

4日（水）

牛乳

タッカルビ

鶏肉	30
たまねぎ	40
じゃがいも	20
キャベツ	40
土生姜	0.5
にんにく	0
ごま油	0.5
酒	1.5
濃口醤油	6
砂糖	2
コチュジャン	1
豆板醤	0.25

セルフチャーハン

焼き豚	20
にんにく	0.2
にんじん	10
白ねぎ	10
ホールコーン	10
きざみねぎ	5
塩	0.1
こしょう	0.02
濃口醤油	3
ごま油	0.5

ごはん

カレーコロッケ・キャベツとベーコンのソテー

カレーコロッケ	1個
揚げ油	5
ベーコン	4
キャベツ	20
油	0.05
コンソメ	0.1
塩	0.1
こしょう	0.01

ミルメーク（コーヒー）

ミルメーク（コーヒー）	1袋

牛乳に入れて飲みましょう

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価）　786　27.4　25.0

5日（木）

牛乳

豚肉のりんごソース炒め

豚肉	50
土生姜	0.2
にんにく	0.2
油	0.5
たまねぎ	65
りんごピューレ	4
砂糖	1.8
こしょう	0.03
濃口醤油	4
レモン果汁	0.8

肉みそ炒め

豚ひき肉	30
酒	0.3
にんにく	0.2
土生姜	0.2
たまねぎ	20
たけのこ水煮	6
にら	4
にんじん	10
砂糖	1.4
みりん	1.2
濃口醤油	1.8
赤味噌	1.9
ごま油	0.2

ごはん

バンバンジーサラダ

鶏むね肉	40
きゅうり	15
緑豆もやし	40
ゆで塩	0.55
ドレッシングバンバンジー110ml	1袋

白菜とツナの和え物

白菜	35
ゆで塩	0.1
ツナ油漬け	10
濃口醤油	2
酒	0.5
砂糖	1.5
ゆず果汁	0.5
にんにく	0.1
ごま油	0.6
いりごま	0.6

ごはんにかけて食べましょう　新献立です

（栄養価）　776　42.5　23.7

6日（金）

牛乳

から揚げ

鶏肉	3切
土生姜	1.2
淡口醤油	1.2
濃口醤油	1.2
酒	2.4
片栗粉	9
揚げ油	6

チンゲン菜のソテー

ベーコン	5
チンゲン菜	40
キャベツ	25
ホールコーン	5
油	0.3
コンソメ	0.15
塩	0.3
こしょう	0.02

新献立です

ごはん

もやしのナムル

緑豆もやし	65
きゅうり	10
ハム	10
土生姜	1
ごま油	1.2
七味	0.01
濃口醤油	3
砂糖	1.1
酢	1.4

鮭そぼろ

鮭フレーク	12
酒	0.24
みつば	4
すりごま	0.8
油	0.1
塩	0.15

ごはんにかけて食べましょう

（栄養価）　775　32.7　30.5

9日（月）

アシドミルク

ビーフシチュー

牛肉	30
たまねぎ	50
じゃがいも	10
にんじん	10
油	0.5
塩	0
こしょう	0.02
赤ワイン	2
コンソメ	0.5
ハヤシルウ	15
ケチャップ	4
ソース	1
水	90

コーンといんげんのソテー

ホールコーン	30
さやいんげん	20
油	0.2
コンソメ	0.2
塩	0.2
こしょう	0.02

ごはん

コロッケ・ゆでキャベツ

コロッケ	1個
揚げ油	5
ウスターソース	1袋
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

黄桃缶

黄桃缶	40

（栄養価）　825　22.4　19.2

10日（火）

牛乳

鶏肉のスタミナ炒め

鶏肉	40
土生姜	0.2
にんにく	0.2
油	1
キャベツ	45
たまねぎ	20
にんじん	15
にら	8
濃口醤油	4
みりん	2
砂糖	1
酒	1
塩	0.1
こしょう	0.02

ちくわの磯辺揚げ

ちくわ	2切
青のり	0.15
小麦粉	6
塩	0.2
水	6
揚げ油	2.5

炊き込みごはん

わかめ和え

チンゲン菜	60
にんじん	10
カットわかめ	1
ゆで塩	0.15
酢	1.5
砂糖	1.9
塩	0.2
こしょう	0.01
淡口醤油	3.6
ごま油	1.2

ブロッコリーのツナ和え

ブロッコリー	20
ゆで塩	0.2
ツナ油漬け	5
レモン果汁	1
濃口醤油	1.5

3年なし

（栄養価）　638　27.0　21.9

11日（水）

建国記念の日

12日（木）

牛乳

親子丼

鶏肉	40
たまねぎ	60
干ししいたけ	0.5
みつば	7
液卵	40
濃口醤油	7.2
砂糖	2.4
みりん	1.2
削り節	1.2
水	20

春雨のひき肉炒め

豚ひき肉	15
春雨	7
たけのこ水煮	10
にら	5
白ねぎ	3
土生姜	0.5
にんにく	0.07
酒	1
濃口醤油	2
オイスターソース	0.5
豆板醤	0.07
ごま油	0.3
塩	0.3
こしょう	0.02
水	10

ごはん

ささみの中華サラダ

ささみフレーク	25
緑豆もやし	20
ほうれん草	15
にんじん	15
ゆで塩	0.6
ごま油	0.6
酢	4
淡口醤油	3.2
砂糖	2.4

新献立です♪

ごはんにのせて食べましょう

大学いも

大学いも	40

（栄養価）　826　35.2　24.8

13日（金）

牛乳

ハンバーグのトマトソース

ハンバーグ	1個
たまねぎ	20
しめじ	5
油	0.5
砂糖	2
ケチャップ	12
ソース	4
水	12

焼きそば風

スパゲッティ	10
ゆで塩	1
豚肉	15
にんじん	5
ピーマン	3
キャベツ	15
たまねぎ	10
油	0.3
ソース	3.5
とんかつソース	4.5
塩	0.2
こしょう	0.02

コッペパン

コールスローサラダ

ハム	10
キャベツ	45
きゅうり	10
にんじん	10
ゆで塩	0.75
ノンエッグマヨネーズ	6
酢	3
塩	0.3
こしょう	0.02
砂糖	1.5
レモン果汁	0.1

いちごジャム

いちごジャム	1袋

（栄養価）　867　29.3　31.2

16日（月）

牛乳

カレーライス

豚肉	20
にんにく	0.1
じゃがいも	30
たまねぎ	50
にんじん	15
油	0.5
カレールウ	14
ソース	1
塩	0.3
こしょう	0.02
ガラムマサラ	0.03
水	90

ごはんにかけて食べましょう

チキンカツ

チキンカツ	1切
揚げ油	3

ごはん

大根のツナサラダ

ツナ油漬け	12
大根	50
ほうれん草	15
ホールコーン	10
ゆで塩	0.65
淡口醤油	2
ゆず果汁	1
砂糖	2
塩	0.2
こしょう	0.02

福神漬け

福神漬け	12

（栄養価）　766　26.0　23.9

17日（火）

ジョア（マスカット）

あじのハーブフリッター

あじ	2切
塩	0.15
こしょう	0.02
白ワイン	1
小麦粉	10
ベーキングパウダー	2
ドライバジル	0.05
ドライパセリ	0.05
塩	0.5
水	9
揚げ油	5

茎わかめの炒め煮

豚肉	15
にんじん	8
たまねぎ	20
茎わかめ	10
油	0.5
酒	0.5
濃口醤油	2
砂糖	0.8
塩	0.1
こしょう	0.03
ごま油	0.3

ごはん

チンゲン菜とささみの炒め物

ささみフレーク	10
チンゲン菜	40
にんじん	15
油	0.3
コンソメ	0.2
塩	0.2
こしょう	0.02
濃口醤油	0.5

つぼ漬け

つぼ漬け	12

（栄養価）　591　25.5　10.5

18日（水）

牛乳

韓国風すき焼き

豚肉	30
焼き豆腐	30
糸こんにゃく	30
白菜	30
白菜キムチ	10
たまねぎ	20
にんじん	10
土生姜	0.2
にんにく	0.1
濃口醤油	5.5
砂糖	2.7
酒	1
油	0.2
水	5

揚げぎょうざ

ぎょうざ	2個
揚げ油	3.6

わかめごはん

ポテトサラダ

ベーコン	10
じゃがいも	50
にんじん	20
きゅうり	10
ゆで塩	0.3
塩	0.3
こしょう	0.02
ノンエッグマヨネーズ	10

無限ピーマン

ピーマン	30
ツナ油漬け	10
ごま油	0.6
濃口醤油	1
みりん	0.6

（栄養価）　781　28.1　29.6

19日（木）

牛乳

セルフチキンライス

鶏肉	40
たまねぎ	50
にんじん	15
ピーマン	10
油	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02
ケチャップ	28
コンソメ	0.2

ごはんにかけて食べましょう

れんこんマヨ炒め

れんこん	25
ベーコン	7
油	0.2
ノンエッグマヨネーズ	4
濃口醤油	0.6
にんにく	0.2
青のり	0.1

ごはん

ほうれん草のオムレツ・キャベツとハムの炒め物

ほうれん草オムレツ	1個
ハム	4
キャベツ	20
油	0.05
コンソメ	0.1
塩	0.1
こしょう	0.01

みたらし団子

もち	2個
濃口醤油	6
砂糖	16
水	10
片栗粉	2

（栄養価）　776　29.9　16.4

20日（金）

牛乳

肉豆腐

焼き豆腐	55
豚肉	35
にんじん	15
たまねぎ	40
にんにく	0.1
土生姜	0.05
にら	5
油	0.5
濃口醤油	6
さとう	1.1
みりん	4.5
酒	1.5
削り節	2
水	20
片栗粉	2

野菜ソテー

ベーコン	5
チンゲン菜	40
たまねぎ	10
にんじん	5
ホールコーン	5
油	0.3
コンソメ	0.15
塩	0.3
こしょう	0.02

ごはん

ホキのバーベキューソース

ホキ	1切
塩	0.1
こしょう	0.01
白ワイン	1
片栗粉	6.5
揚げ油	6
濃口醤油	6
酒	4
砂糖	3
きざみねぎ	4
土生姜	2
にんにく	0.1
りんごピューレ	16

やみつきキャベツ

キャベツ	30
ツナ油漬け	5
にんにく	0.2
ごま油	0.8
濃口醤油	0.5
塩	0.5
いりごま	0.2

（栄養価）　796　36.1　24.4

23日（月）

天皇誕生日

24日（火）

牛乳

豚キムチ

豚肉	40
白菜キムチ	40
緑豆もやし	30
たまねぎ	30
ごま油	1.5
濃口醤油	4
砂糖	1.5
ねりごま	1.5
にんにく	0.15

蒸ししゅうまい

肉しゅうまい	2個

ごはん

マカロニサラダ

マカロニ	12
ゆで塩	0.5
きゅうり	10
にんじん	10
ホールコーン	5
ゆで塩	0.25
ハム	10
油	0.2
ノンエッグマヨネーズ	7
塩	0.2
こしょう	0.03

フルーツミックス

黄桃缶	10
アロエ缶	15
パイン缶	20

（栄養価）　774　29.9　22.6

25日（水）

給食なし

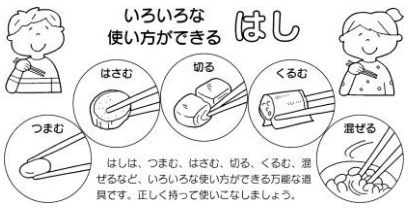
正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。

右ききの場合　　左ききの場合

26日（木）

給食なし



27日（金）

※栄養価は、左からエネルギー（kcal）、たんぱく質（g）、脂質（g）の順に記載しています。

（文部科学省基準）	エネルギー	たんぱく質	脂質
	830kcal	27～42g	18～28g