

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
2日 (月)	きつねうどん	小型コッペパン うどん さとう	牛乳 冷凍うすあげ かまぼこ	青ねぎ	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 出し昆布 削り節
	ツナ入りおひたし	白ごま さとう	ツナ水煮	土しょうが 白菜 ほうれん草 にんじん	塩 こいロしょうゆ 削り節
3日 (火)	ひじきご飯	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 ひじき 冷凍うすあげ	グリーンピース にんじん	塩 うすロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節
	豚汁 節分豆		豚肉 冷凍うすあげ みそ ごぼう天 節分豆	大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく しめじ	削り節
4日 (水)	わかさぎフライ タルタルソース ベーコンと キャベツのスープ煮	コッペパン 揚げ油 タルタルソース 手亡豆	牛乳 わかさぎフライ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト缶 コーン	鶏がら ローリエ コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご バイン缶 黄桃缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
5日 (木)	豚キムチ	精白米 ごま油 さとう ねりごま	牛乳 豚肉	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく	こいロしょうゆ
	かきたま汁		鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん えのきたけ 青ねぎ	削り節 うすロしょうゆ
9日 (月)	ベーコンポテト カリフラワーとひき肉の とろみスープ アーモンド	コッペパン じゃがいも 油 油 片栗粉 アーモンド	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉	玉ねぎ カリフラワー 土しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ 酒 塩 コショウ
	鮭とかぶの クリームシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター ソイドレッシング	牛乳 ベーコン 鮭 生クリーム 牛乳	かぶ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 しめじ ブロッコリー コーン	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 塩
12日 (木)	ピラフ	精白米 精麦 バター 油	牛乳 ベーコン エビ	玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン
	スープ ヨーグルト	油	豚肉 卵 ヨーグルト	キャベツ にんじん パセリ	鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ
13日 (金)	★さばのねぎだれ	精白米 揚げ油 さとう ごま油 白ごま	牛乳 さば	玉ねぎ 青ねぎ にんにく	こいロしょうゆ みりん 酢 七味
	豆乳みそ汁		鶏肉 冷凍うすあげ 豆乳 みそ	白菜 大根 ほうれん草 にんじん しめじ	削り節 塩
16日 (月)	チキンカレー	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉	牛乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 土しょうが にんじん レモン	ガーリックパウダー ケチャップ 鶏がら コンソメ ソース カレー粉 チャツネ ローリエ コショウ 塩
	ほうれん草のサラダ	和風ドレッシング		ほうれん草 にんじん 緑豆もやし コーン	塩
17日 (火)	すき焼き風煮	精白米 さとう 油 すき焼き麩	牛乳 牛肉 冷凍焼き豆腐	白菜 玉ねぎ 系こんにゃく えのきたけ 青ねぎ 春菊	こいロしょうゆ
	紅白なます	さとう 白ごま	冷凍うすあげ	大根 にんじん	うすロしょうゆ 酢 塩
18日 (水)	洋風鍋	小型コッペパン じゃがいも	牛乳 フランクフルト ベーコン	白菜 ブロッコリー にんじん	塩 鶏がら ローリエ コンソメ コショウ
	みたらし団子	さとう 片栗粉 冷凍もち			こいロしょうゆ
19日 (木)	中華丼	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ	白菜 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ 土しょうが	中華スープ こいロしょうゆ 塩 オイスターソース 酒
	オレンジポンチ			みかん缶 バイン缶 黄桃缶 ナタデココ オレンジジュース	
20日 (金)	ちくわの二色揚げ 豚汁 ふりかけ	精白米 小麦粉 揚げ油	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 冷凍うすあげ みそ ごぼう天 鮭ふりかけ	白菜 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく しめじ	カレー粉 削り節
	焼きビーフン	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油	牛乳 豚肉 エビ	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ
23日 (月)	鶏肉のさっぱり煮	さとう	鶏肉	にんにく 土しょうが	酢 こいロしょうゆ
	じゃこ昆布ご飯	精白米 ごま油 白ごま	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	にんじん ごぼう みつば	昆布茶 こいロしょうゆ みりん うすロしょうゆ
24日 (火)	さつまいも ミニゼリー	さつまいも	豚肉 ごぼう天 冷凍うすあげ みそ	にんじん 青ねぎ ミニゼリー(りんご、ぶどう)	削り節
	豆腐ちぎ	コッペパン さとう ごま油	牛乳 豚肉 冷凍豆腐 赤だしみそ	白菜 白菜キムチ 緑豆もやし 白ねぎ にら	鶏がら 塩 こいロしょうゆ
25日 (水)	揚げぎょうざ	揚げ油	ぎょうざ		
	ツナ大豆ご飯 わかめスープ ぼんかん	精白米 白ごま さとう	牛乳 ツナ油漬け 大豆 わかめ	にんじん 土しょうが キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ ぼんかん	こいロしょうゆ 酒 削り節 鶏がら 中華スープ 削り節 うすロしょうゆ 塩 コショウ
27日 (金)	★さんまの松前煮	精白米 さとう	牛乳 さんま 昆布	土しょうが	酒 こいロしょうゆ 酢
	のっぺい汁	さといも 油 片栗粉	豚肉	大根 ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 塩 削り節

★は新献立です。

### 今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	658	23.9	21.3	2.5	334	1.9	207	0.34	0.50	26	3.7
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%