



| 日 | 曜日 | 献立名 | 主な食品と働き | | | | | | エネルギー (kcal) | たんぱく 質(g) |
|----|----|---|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---|-----------------------------------|----------------|-----------------|--------------|
| | | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 1 | 火 | セルフ天丼(ごはん・いか天ぷら・さつまいも天ぷら) 牛乳 豚汁 りんご | いか 卵 豚肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん | はくさい ごぼう だいこん ねぎ りんご | ごはん 小麦粉 さつまいも でんぷん じゃがいも | 油 | 835 | 27.4 |
| 2 | 水 | ごはん 牛乳 鮭の七味焼き 大根と鶏肉の煮物 油麩入りみそ汁 | 鮭 鶏肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん | しょうが にんにく だいこん ごぼう ねぎ | ごはん 砂糖 油麩 じゃがいも | 油 | 796 | 39.7 |
| 3 | 木 | <節分献立> コッパパン プル・パ・リ・ザ・ム 牛乳 鶏肉と冬野菜のシチュー ほうれん草のソテー いちご 大豆入り小魚 | 鶏肉 大豆 ベーコン いんげん豆 | 牛乳 チーズ クリーム いりこ | にんじん ブロッコリー ほうれんそう | かぶ はくさい たまねぎ しめじ とうもろこし もやし いちご | パン ジャム じゃがいも 小麦粉 | 油 | 770 | 33.2 |
| 4 | 金 | 五目ごはん 牛乳 ししゃもフライ(ソース) かきたま汁 ぼんかん | 豚肉 豆腐 油揚げ 卵 | 牛乳 ししゃも | にんじん みつば | ごぼう ほししいたけ ねぎ ぼんかん | アルファ化米 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん | 油 | 752 | 30.5 |
| 7 | 月 | 給食なし(午前授業) | | | | | | | | |
| 8 | 火 | わかめごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目豆 じゃがいもと大根のみそ汁 | さば 油揚げ ちくわ 豆腐 大豆 凍り豆腐 | わかめ 牛乳 こんぶ | にんじん ゆきな | ごぼう だいこん ねぎ | ごはん 砂糖 じゃがいも | 油 | 804 | 35.6 |
| 9 | 水 | 麦ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 揚げぎょうざ ごまあえ | 豆腐 豚肉 えび うすら卵 | 牛乳 | にんじん ゆきな ほうれんそう つぼみな | たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし しょうが キャベツ | ごはん 大麦 砂糖 小麦粉 でんぷん | 油 ごま | 898 | 36.7 |
| 10 | 木 | <2-1リクエスト献立「みんなの思 い!!」> 揚げパン 牛乳 ポークチャップ コーンポタージュ 海藻サラダ | 豚肉 | 牛乳 チーズ クリーム わかめ とさかのり | にんじん パセリ | とうもろこし たまねぎ だいこん | パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 | 油 バター | 831 | 29.2 |
| 11 | 金 | 建国記念の日 | | | | | | | | |
| 14 | 月 | <バレンタイン献立> 麦ごはん 牛乳 ドライカレー ハートのコロッケ(ソース) コンソメスープ | 豚肉 鶏肉 レンズ豆 うすら卵 | 牛乳 | にんじん ピーマン パセリ | たまねぎ しょうが にんにく セロリー | ごはん 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも 大麦 | 油 | 850 | 29.4 |
| 15 | 火 | 米粉パン 牛乳 きつねうどん 小松菜とツナのソテー いよかん ヨーグルト | 油揚げ 豚肉 まぐろ | 牛乳 ヨーグル ト | にんじん こまつな | ねぎ ほししいたけ もやし いよかん | パン 米粉 うどん 砂糖 | 油 ごま | 791 | 35.4 |
| 16 | 水 | 3年生卒業お祝い給食(1・2年生は弁当持参) | | | | | | | | |
| 17 | 木 | 給食なし(午前授業) | | | | | | | | |
| 18 | 金 | <食育の日・ドイツの献立> ミルクパン 牛乳 ツワウツ(ドイツ風がら) アインツブ(ドイツ農夫のスープ) りんご | ベーコン 鶏肉 カイザーゼーゼ レンズ豆 | 牛乳 チーズ クリーム | ブロッコ リー にんじん パセリ | たまねぎ マッシュルーム セロリー りんご | パン マカロニ じゃがいも 小麦粉 | バター | 885 | 31.5 |
| 21 | 月 | ごはん 味付けのり 牛乳 豆腐ハンバーグ照り焼きソースかけ すきこんぶの煮物 根菜キムチ汁 | 豆腐 鶏肉 油揚げ 豚肉 | 牛乳のり こんぶ ちりめん じゃこ | にんじん | たまねぎ ごぼう ねぎ ほししいたけ だいこん はくさい | ごはん パン粉 砂糖 でんぷん | 油 ごま | 803 | 31.8 |
| 22 | 火 | チョコレートパン 牛乳 かつおとじゃがいもの卵 炒め 白菜とベーコンのスープ はるか | かつお 大豆 ベーコン | 牛乳 | パセリ にんじん | たまねぎ にんにく はくさい もやし はるか | チョコレート でんぷん 春雨 じゃがいも | 油 | 888 | 36.0 |
| 23 | 水 | 天皇誕生日 | | | | | | | | |
| 24 | 木 | 麦ごはん 牛乳 たらこの竜田揚げ すき焼き風煮 ごま鉄火みそ | 牛肉 たら 焼き豆腐 大豆 かつおぶし | 牛乳 | にんじん しゅんぎく | はくさい ねぎ えのきたけ | ごはん 大麦 砂糖 でんぷん | 油 ごま | 878 | 40.2 |
| 25 | 金 | <2-2リクエスト献立「みんなが好 きなMenu」> ごはん 牛乳 バターチキンカレー コールスロー フルーツポンチ | 鶏肉 | 牛乳 ヨーグル ト クリーム | にんじん トマト(缶) パセリ | たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし レモン みかん(缶) もも(缶) パイナップル(缶) | ごはん 砂糖 はちみつ 小麦粉 | バター 油 | 814 | 25.2 |
| 28 | 月 | 食パン いちごジャム 牛乳 ホキアーモンドフライ(ソース) 粉ふきいも 卵スープ | ホキ 卵 | 牛乳 | パセリ にんじん | たまねぎ キャベツ えのきたけ | パン パン粉 小麦粉 でんぷん じゃがいも ジャム | 油 アーモン ド | 776 | 30.7 |

※ はしやスプーン、ランチョンマットは毎日清潔なものを忘れずに用意しましょう。
 ※ 献立内容に変更することがあります。
 ※ 給食当番は、毎週、使用した白衣と帽子・給食袋を週末に持ち帰りますので、
 洗濯をして次週始めに持って来ようお願いします。



◆ 今月の給食目標 ◆

・風邪やインフルエンザに負けない体をつくろう。

<給食なしのお知らせ> ☆1日(火)・3日(木)3年生私立高校入試
 ☆9日(水)3年生期末考査 ☆16日(水)1,2年生弁当持参(3年生卒業お祝い給食のため)

中学校生徒1回あたりの
 学校給食摂取基準
 ・エネルギー 830 kcal
 ・たんぱく質 27~41.5g