

日 (曜)	こんだてめい			体を作るものになる食品（赤）		体の調子をととのえるものになる食品（緑）		エネルギーのものになる食品（黄）		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量 (g)
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類	
2月	行事食 初午 うどん	牛乳	しのだに ほうれんそうとツナのぼんすあえ わかめうどんじる チョコクレープ	あぶらあげ ツナ とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ だいこん もやし キャベツ	うどん こむぎこ さとう こめこ	あぶら	644 24.4 2.9
3火	行事食 節分 ごはん	牛乳	いわしのかばやき おかかあえ けんちんじる ふくまめ	いわし とうふ、かつおぶし みそ だいず	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし ごぼう	米 じゃがいも さんおんとう	あぶら	611 25.2 1.3
4水	ロールパン	牛乳	じゃがいものパンこやき やさいのマリネ だいこんスープ みかんジャム	だいず とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー いんげん、ピーマン パプリカ	たまねぎ キャベツ カリフラワー しめじ	パン パンこ じゃがいも	あぶら	591 23.1 2
5木	ごはん	牛乳	はるまき ちゅうかあえ マーボー豆腐	ぶたにく、とりにく だいず とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 かたくりこ こむぎこ	あぶら	624 23.5 2.3
6金	ごはん	牛乳	かにかたまごやき のざわなあえ はたまねぎのみそじる てづくりぶりかけ	たまご、かつおぶし かにかま、あぶらあげ みそ こうやどうふ	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい だいこん のざわな	米 さとう	あぶら ごま マヨネーズ	593 24.9 2.2
9月	ごもくごはん	牛乳	とうふナゲット マカロニサラダ くたくさんすましじる	とりにく とうふ ミックスピーンス あさり	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな きぬさや	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	米 さとう むぎ マカロニ	あぶら マヨネーズ	588 22.7 2.1
10火	ごはん	牛乳	たらのあますあんかけ きりほしだいこんのいために たまごのみそじる あんだんこ	たら さつまあげ たまご、あすき みそ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ きりほしだいこん だいこん しめじ	米 さんおんとう かたくりこ しらたまだんこ	あぶら	616 25.9 2
11水	建国記念の日									
12木	ごはん	牛乳	ぶたひきにくとあつあげのみそいため ごまこんぶあえ なめこじる	ぶたにく あつあげ みそ とうふ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ キャベツ たけのこ はくさい	米 さとう かたくりこ	あぶら ごま	575 23.3 1.9
13金	行事食 バレンタイン えびピラフ	牛乳	オムレツテミグラスソース ツナサラダ ジュリエヌスープ おたのしみあんにと豆腐	たまご えび ツナ ウインナー	牛乳	にんじん えだまめ みずな ブロッコリー	たまねぎ、コーン マッシュルーム だいこん セロリ	米 さとう はつがげんまい	あぶら バター	617 22.8 2.8
16月	ごはん	ジョア	てづくりみそチキンカツ かぶのあさづけ のっぺいじる	とりにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ かぶ はくさい きゅうり	米 かたくりこ さとう、パンこ さといも	あぶら ごま	604 28.1 1.9
17火	むぎごはん	牛乳	キーマカレー かいそうサラダ ミックスゼリー	ぶたにく だいず	牛乳 かいそう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ セロリ コーン りんご	米 むぎ さとう	あぶら	629 24.1 1.9
18水	6年2組 リクエスト フルーツサンド パン	牛乳	チーズふうハンバーグ からしあえ ABCスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ はくさい もやし だいこん	パン マカロニ さとう	あぶら なまクリーム	632 25.8 2.8
19木	お魚大好き 食育の日 ごはん	牛乳	あかうおのさいきょうやき ごもくひじき こまつなのみそじる	あかうお だいず、あぶらあげ とりにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ ごぼう しらたき しめじ	米 さとう じゃがいも	あぶら	562 26.2 1.6
20金	ミートソース スパゲティ	牛乳	グリーンサラダ にんじんのカップケーキ	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん えだまめ ブロッコリー	たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ	スパゲティ こむぎこ	あぶら バター	610 25.1 2
23月	天皇誕生日									
24火	ごまごはん	牛乳	にくやさしいため キムチあえ はるさめスープ	ぶたにく なると	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい	米 はつがげんまい	あぶら ごま	541 22.2 2.2
25水	アップルパン	牛乳	しろみざかなフライ ジャーマンポテト クラムチャウダー	たら ウインナー あさり	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ かぶ しめじ	パン	あぶら なまクリーム	602 25.4 3.1
26木	ぶたどん	ヤクルト	ぶたどんのぐ ごまドレッシングサラダ とうふいりコーンスープ きよみオレンジ	ぶたにく とうふ とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう みずな、チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ コーン きよみオレンジ	米 かたくりこ はつがげんまい	あぶら ごま	533 23.9 1.7
27金	むぎごはん	牛乳	ハムカツ いそあえ こしねじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	米 むぎ パンこ さといも	あぶら	630 23.6 2.1

※材料の都合により献立が変更になることがあります。  
◆地場産物食材は**太字**、旬の食材は**下線**で示してあります。

学校給食摂取基準  
今月の平均

熱量：650kcal  
熱量：600kcal

蛋白質：26.0g  
蛋白質：24.5g

脂質：18.0g  
脂質：17.7g

食塩相当量：2.0g  
食塩相当量：2.2g

◎今月分の給食費の引き落としは3月31日(火)です。残高の確認をお願いいたします。

★：業者配送