



日 日	曜 曜	牛 乳	こんだて	うんどずするちからになる	からだをつくるものになる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりよう	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
				きいろ の しょくひん	あか の しょくひん	みどり の しょくひん		
1	金		ひなずし	こめ さおつ あぶら	あぶらあげ	にんじん ほししいたけ かんぴょう れんこん さやいんげん	す しお しょうゆ みりん	589
			さわらのたつたあげ	でんぶん	さわら	しょうが	しょうゆ みりん	25.5
			なのはなのすましじる		とうふ	にんじん たけのこ なばな わかめ	せいしゆ しお うすくちしょうゆ かつおだし	2.3
			ひながし	ひながし				
4	げつ 月		ごはん	こめ				704
			ビーンズカレー	レンズまめ きんときまめ じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト	ポークガラスープ デミグラスソース ウスターソース カレーこ あかワイン	25.0
			かいそうサラダ	あぶら さとう	かいそう	だいこん きゅうり とうもろこし	しょうゆ す	2.0
			ヨーグルト		ヨーグルト			
5	か 火		じごなうどん	うどん				582
			ごもくうどんのしる	さとう	ぶたにく あぶらあげ なふと	にんじん ほししいたけ ねぎ えのきたけ	かつおだし みりん しょうゆ しお	28.0
			こもちししゃもフライ	パンこ	ししゃも		しお こしょう	2.4
			かおりづけ			きゃべつ きゅうり にんじん しょうが	しょうゆ しお	
6	すい 水		かんこくふうたきこみごはん	こめ むぎ あぶら さとう しらたき	ぶたにく	にんじん にんにく もやし だいこん こまつな		579
			あおのりポテト	じゃがいも あぶら	あおのり		しお こしょう	17.4
			わかめスープ		とうふ とりにく	たまねぎ にんじん こまつな わかめ	しお こしょう しょうゆ チキンガラスープ	2.5
7	もく 木		ごはん	こめ				615
			ひじきのふりかけ		ひじき ちりめんじゃこ	ゆかり	みりん せいしゆ しょうゆ	24.9
			おやこに	じゃがいも	とりにく たまご なまあげ	たまねぎ さやいんげん にんじん	しょうゆ みりん	2.0
			おひたし			こまつな もやし	しょうゆ	
8	金		フラワーロール	パン				638
			ポテトのミートソースあえ	じゃがいも あぶら こむぎこ	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース	スープストック デミグラスソース ハヤシルウ しお こしょう	22.6
			コーンサラダ	あぶら さとう		きゅうり きゃべつ とうもろこし たまねぎ	す しお こしょう	2.5
11	げつ 月		はちみつレモンToast(しょくパン)	パン マーガリン はちみつ さとう		レモン		626
			ポークビーンズ	じゃがいも	ベーコン ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく トマト	チキンガラスープ しお こしょう ケチャップ からしこ	25.6
			ひじきのマリネ	さとう あぶら	ひじき	きゅうり だいこん にんじん	しょうゆ みりん わふうだし しお す	2.4
12	か 火		ごはん	こめ				610
			マーボーどうふ	あぶら さとう でんぶん	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ せいしゆ	26.3
			チコレギサラダ		のり	きゃべつ きゅうり こまつな にんじん わかめ にんにく	しょうゆ コチュジャン しお	1.9
13	すい 水		ごはん	こめ				593
			うましおにくじゃが	あぶら じゃがいも しらたき	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ	せいしゆ みりん しお かつおだし	20.4
			ごまあえ	ごま さとう		こまつな きゃべつ もやし	しょうゆ	1.9
14	もく 木		はるきゃべつのペペロンチーノ	スパゲッティ オリーブゆ ぜらチン	まぐろ	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ アスパラガス	しお こしょう とうがらし	591
			シナモンポテト	さつまいも あぶら さとう マーガリン			シナモン	19.7
			こんにやくサラダ	こんにやく さとう あぶら		だいこん きゅうり とうもろこし わかめ	しお こしょう しょうゆ す	1.9
15	金		チャーハン	こめ あぶら	やきばた	にんじん ねぎ ビーマン とうもろこし	チキンガラスープ しお しょうゆ こしょう	594
			あげぎょうざ	こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく みそ	きゃべつ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	しお みりん こしょう とうがらし	19.6
			ピリからきゅうり	あぶら さとう		きゅうり にんにく しょうが	しお しょうゆ す とうがらし	1.8
			フルーツポンチ	ナタデココ		みかん りんご なし	サイダー	
18	げつ 月		ごはん	こめ				659
			みそかつ	パンこ さとう あぶら	ぶたにく みそ		しお こしょう みりん	25.0
			はちはいじる	さといも でんぶん	とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	かつおだし しょうゆ せいしゆ みりん しお	2.5
			あさづけ			だいこん きゅうり	しお	
19	か 火		ことうきなこあげパン(フラワーロール)	パン あぶら ことう さとう	きなこ			662
			ぐだくさんスープ	じゃがいも あぶら	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし きゃべつ しめじ	チキンガラスープ しお こしょう しるワイン	21.4
			こまつなとわかめのスープ	さとう あぶら		わかめ こまつな きゅうり とうもろこし	しょうゆ す	2.4

※ 献立名の右側に使用食品を記載しました。

※ 学校行事、材料の都合により、献立・食材を変更する場合がありますので御了承ください。

※ スプーンやフォークのつく日には、イラストがついてい

※【2月中の学級閉鎖に伴う給食費の返品について】対象学級には、3月13日に【いちご】を提供させていただきますのでご了承ください。【対象学級】1-4、3-1、3-2、3-4、4-3、5-1、5-4、6-1、6-2

平均值