

日	曜	献立名			食品名						1種目	たんぱく質	脂質	食塩相当量				
		主食	飲み物	おかず	(あか) 血や肉や骨になる		(みどり) 体の調子を整える		(きいろ) カや熱になる						種類	グラム	グラム	グラム
					①たんぱく質	②無機質	③カロテン	④ビタミン	⑤炭水化物	⑥脂質					上段:小学生、下段:園児	上段	下段	上段
2	月	ごはん		いわしのかばやき あさづけ <b>2/3 節分</b> けんちん汁 節分豆	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら	617 501	24.7 21.2	21.8 19.3	1.8 1.7				
3	火	ココアあげパン		チーズサラダ ABCスープ オレンジ	ベーコン	ぎゅうにゅう	フロッキー にんじん	キャベツ たまねぎ オレンジ	パン マカロニ さとう	ココア あぶら	610 483	21.7 17.1	23.1 17.9	2.3 1.7				
4	水	ごはん		あつやきたまご マカロニサラダ にこみおでん	たまご かつおぶし ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん こんにゃく	こめ さとう	マカロニ	607 473	24.2 19.7	20.9 17.3	2.3 2.1				
5	木	ピラウ <b>トルコ</b>		ケバブふうハンバーグ メルツメッキ チョールパスル(マめのスプ) シューアイス	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	こめ パンこ じゃがいも	バター オリブあぶら	638 501	23.7 18.5	23.4 18.9	2.5 2.1				
6	金	むぎごはん		ひよこめまいりドライカレー シーザーサラダ いちご	ぶたにく ひよこめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン にんにく しょうが	むぎ こめ	あぶら	665 504	24.3 18.6	23.9 18.9	2.3 2.0				
9	月	ごはん		さばのピリからやき のりすあえ しょうがに	さば なまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ こんにゃく しょうが	こめ さとう	ごまあぶら	585 459	24.8 20.7	19.6 16.5	1.7 1.5				
10	火	ロールパン		あわばたビーンズシチュー こまつなサラダ <b>まっちゃアリン</b>	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら	649 530	26.5 21.1	24.3 19.5	2.1 1.8				
12	木	おっきりこみ		ちくわのいそてんぶら さつまいもてんぶら アーモンドあえ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん しいたけ ねぎ はくさい	おつきりこみめん こむぎこ	あぶら	603 513	23.3 18.6	24.6 21.2	3.6 2.9				
13	金	ごはん		<b>とりにくのコーンフレークやき</b> <b>ナムル</b> <b>とんじる</b> <b>小6リクエスト</b>	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう こんにゃく	こめ コーンフレーク さとう さといも パンこ	ドレッシング ごまあぶら あぶら	674 550	26.8 22.5	24.9 21.7	2.0 1.8				
16	月	ごはん		さわらのみそマヨやき ちくさあえ こんさいごまじる	さわら たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきだけ もやし だいこん	こめ さとう	ドレッシング ごま	586 454	25.9 21.4	21.4 17.6	1.8 1.7				
17	火	まるパン よこぎり		オムレツ すいとん いよかん	たまご あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ ねぎ だいこん いよかん	パン さとう	ごま	656 542	24.6 19.9	21.0 17.4	2.4 1.9				
18	水	ごはん		<b>ヒシかつあまからあげ</b> <b>ナムル</b> <b>けんちんじる</b> <b>中3リクエスト</b>	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう こんにゃく	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま	669 474	24.1 16.4	19.1 12.7	2.3 1.8				
19	木	むぎごはん		マーボーとうふ こんにゃくサラダ やきぎょうざ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	むぎ こめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	652 465	26.7 19.4	22.2 15.9	2.3 1.7				
20	金	ごはん		さばのみそに きりほしだいこんのいために ようふうみそじる	さば さつまあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	きりほしだいこん ほししいたけ	こめ さとう	あぶら バター	631 507	25.5 21.4	22.0 18.9	2.3 2.0				
24	火	コッパン だいすいり チョコクリーム		ベーコンエッグ <b>おはなし給食</b> フロッキーサラダ ポトフ	たまご ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	フロッキー にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい しめじ	パン チョコクリーム	ドレッシング じゃがいも	630 535	27.4 23.1	29.6 26.3	2.6 2.1				
25	水	ごはん		ほきフライおくだのソース おかかあえ なめこじる ラクラッシュ (グレープ&ピーチ) <b>マンナンライフさんからのプレゼント</b>	ホキ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	キャベツ もやし だいこん なめこ	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	587 476	23.4 19.1	17.7 15.3	2.0 1.8				
26	木	ハヤシライス (むぎごはん)		アーモンドサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり オレンジ	むぎ こめ	あぶら アーモンド	644 488	21.8 16.6	21.6 16.9	1.6 1.3				
27	金	とんこつ ラーメン		【セレクト】 <b>セレクト給食</b> ミニにこまん又はミニピザまん みかん	ぶたにく なるど	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たけのこ コーン もやし ねぎ	ラーメン こむぎこ	あぶら ごまあぶら	593 510	24.1 20.8	7.1 6.1	3.5 2.8				

\*材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります。

今月の行事等

2日(月) … 2/3の節分にちなんだ献立です

5日(木) … 世界の料理シリーズ「トルコ」

13日(金) … 万場小学校6年生リクエスト献立

18日(水) … 中里中学校3年生リクエスト献立

24日(火) … おはなし給食⑤ 『ハウルの動く城』より「ベーコンエッグ」

27日(金) セレクト給食 中華まんのセレクトです



【栄養価】	628	24.6	21.6	2.3
今月の平均値	498	19.8	17.7	1.9
小学生(中学年)基準値	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2 未満
保育所(幼児)基準値	490	15.9 ~ 24.5	10.9 ~ 16.3	1.5 未満



