



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質	たんばく質	たんばく質
2 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		600 26.4	762 33.4
	こんにゃくのおかか煮	とりにく あつあげ ちくわ かつおぶし		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	さとう	あぶら		
	ささみカツ	とりにく				パンこ	あぶら		
	野菜の塩こんぶ和え		こんぶ	にんじん	キャベツ				
3 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		617 24.9	749 29.4
	さつま汁	とりにく さつまあげ あつあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	さつまいも			
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう			
	白菜のゆかり和え			にんじん しそ	はくさい				
	節分豆	だいず				さとう			
4 (水)	ごはん(チャレンジ米) 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		572 22.6	706 27.4
	肉じゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	さとう じゃがいも			
	ビーンズサラダ	白いんげんまめ ひよこまめ		いんげん	きゅうり えだまめ	さとう	ごま ごまあぶら		
5 (木)	米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		534 27.9	737 37.1
	カレーうどん	ぶたにく はんぺん あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん	カレールウ		
	小魚のアーモンド和え		にぼし			さとう	アーモンド ごま		
	でこぼん				でこぼん				
6 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		617 22.8	728 26.4
	ひきとおし	とりにく とうふ		にんじん	はくさい ごぼう ぶかねぎ こんにゃく	さとう そうめん			
	野菜入りたまご焼き	たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう			
	大根とわかめの酢の物		わかめ		だいこん	さとう			
9 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		586 19	760 24.3
	マーボーはるさめ	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ ぶかねぎ たけのこ きくらげ しいたけ しょうが	さとう はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら		
	ぎょうざ	ぶたにく			たまねぎ キャベツ はくさい	こむぎこ			
	中華風和え物				きゅうり だいこん	さとう	ごまあぶら		
10 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		678 22.6	838 27.1
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも はちみつ	カレールウ		
	トンカツ	ぶたにく				パンこ	あぶら		
	キャベツとパインのサラダ				キャベツ パイナップル	さとう	あぶら		
12 (木)	パインパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パインパン		581 24.1	747 30.3
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ コーン				
	ハンバーグのきのこソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ えのき しめじ マッシュルーム	さとう でんぶん	あぶら		
13 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		596 25.6	734 31.1
	魚そうめん汁	うおそうめん とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ				
	上対馬とんちゃん	ぶたにく みそ		にんじん	ぶかねぎ キャベツ	さとう でんぶん	ごま ごまあぶら		
	キャベツ入りつくね	とりにく ぶたにく		キャベツ	えんどうまめ	さとう でんぶん			
16 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		604 26.5	733 31.5
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ				
	豚肉の香味いため	ぶたにく		にら にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう	あぶら ごまあぶら ごま		
	型抜きチーズ		チーズ						
17 (火)	キムタクごはん 牛乳	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キムチ たくあん	こめ	あぶら ごま	564 20.5	741 26.6
	かきたま汁	たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき	でんぶん			
	いわしのカリカリフライ	いわし					あぶら		
	野菜のもみ漬け		にんじん		キャベツ きゅうり	さとう			
18 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		577 25.4	712 30.9
	トック	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ	トッポギ	ごまあぶら		
	ビビンバ丼の具(肉炒め)	ぶたにく			しいたけ	さとう			
	ビビンバ丼の具(和え物)			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
19 (木)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		587 26.7	740 33.1
	ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいず		にんじん いんげん トマト	たまねぎ	さとう じゃがいも	あぶら		
	コールスロー				キャベツ コーン	さとう	あぶら		
20 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		575 24.7	703 29.1
	大根とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ				
	鶏のマスタード焼き	とりにく		パセリ			ノンエッグマヨネーズ		
	ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー		さとう	ごま		
24 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		582 25	720 30.5
	鶏ごぼう汁	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく				
	豚肉としらたきのピリ辛いため	ぶたにく			しらたき しょうが	さとう	ごま		
	じゃがいもの酢の物	あぶらあげ		にんじん		さとう じゃがいも	ごまあぶら		
25 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		630 23.6	781 28.6
	白菜と大根のみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	だいこん はくさい				
	鶏肉とレバーのあげがらめ	とりにく とりレバー			しょうが	さとう でんぶん	あぶら		
	もやしのごま酢和え			にんじん	もやし	さとう	ごま		
26 (木)	くろざとうパン 牛乳		ぎゅうにゅう			くろざとうパン		624 25.4	797 31.7
	スパゲティミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	スパゲティ	あぶら		
	ブロッコリーのごまサラダ			にんじん ブロッコリー	きゅうり	さとう	あぶら ごま		
27 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		591 23.1	732 28.2
	けんちゃん汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん しいたけ ぶかねぎ	じゃがいも	ごまあぶら		
	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	さとう でんぶん	あぶら		
	干し大根の酢の物			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう			

《お家の方へ》献立の食材は天候などによって変更する場合があります。2月分給食費は給食費無償化のため引き落としされません。



2月4日（水）は地元産減農薬のにんじんと米、地元のオーガニック野菜じゃがいもを使用する予定です。

《中学3年生の皆さんへ》2/19（木）のコッペパンは中学3年生のみ揚げパンを提供します。（コッペパン・きなこ・さとう・あぶら）