

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつぐるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
2	月	○	ごはん せつぶんじる いわしのかばやきふう えのきサラダ（わふうドレッシング）	ぎゅうにゅうとりにくちらしかまぼこあぶらあげだいすいかわし	こめあぶらじゃがいもかたくりここむぎこさとうごま	しょうがにんじんだいこんねぎこまつなえのきたけキャベツもし	663	27.8	2月	
3	火	○	ごはん かきたまじる とりにくのうめしそやき うどいりきんぴら NEW	ぎゅうにゅうとりにくもめんどうふたまごぶたにくさつまあげ	こめかたくりこあぶらこんにやくさとうごまごまあぶら	にんじんえのきたけねぎねりうめゆかりごぼううどいんげん	585	34.0	きょうじょくせつぶん行事食（節分）	
4	水	○	パンキンパン ビーツいりボルシチ ジャーマンポテト いよかん（なま）	ぎゅうにゅうぶたにくベーコン	パンキンパンあぶらさとうこむぎこじがいも	にんにくたまねぎにんじんキャベツマッシュルームビーツパウダートマトピューレいんげんいよかん	709	29.2	●2日：「節分汁」、いわしのかばやふう「鰯の蒲焼き風」	
5	木	○	ゆかりごはん ごじる てづくりさといもコロッケ（ソース）ヤングコーンサラダ（たまねぎドレッシング）	ぎゅうにゅうだいすくろみそぶたひきにく	こめじがいもあぶらさともマッシュポテトさとうこむぎこパンこ	ゆかりごぼうにんじんだいこんねぎたまねぎキャベツヤングコーンかん	671	24.8	2月3日は節分です。節分とは、季節の変わり目に健康を願って悪いものを追い出す日です。自分の歳の数だけ豆を食べると体が丈夫になるといわれています。また、においの強いものは魔除けの効果があるとされ、焼いた鰯の頭を枝の小枝に刺して飾る風習があります。	
6	金	○	ごはん まるごとわかめのみそしる さばのカレー やきはくさいのおかかあえ（おかか、しようゆ）	ぎゅうにゅうわかめくきわかめめかぶわかめあぶらあげあかみそろみそさばかつおぶし	こめじがいもさとう	だいこんえのきたけねぎしうがはくさいほうれんそうにんじん	584	29.1	●3日：「節分汁」、いわしのかばやふう「鰯の蒲焼き風」	
9	月	○	あさやきしょくパン（ももジャム）はくさいとにかくだんごのスープコロコロソーテー	ぎゅうにゅうにくだんご ウィンナー	しょくパンあぶらごまあぶらさとうくずこ	にんじんえのきたけはくさいこまつなねぎホールコーンえだまめはくとうかんづめレモンかじゅう	574	31.8	●4日：「中学生の考案メニュー」	
10	水	○	とりごぼうごはん さわにわん しじやものおぢややき（低1・中高2）NEW	とりにくぎゅうにゅうあぶらあげしじやもさつまあげ	こめもちごめきょうかまいあぶらさとうごまごまあぶら	ごぼうにんじんだいこんえのきたけほししいたけねぎほうれんそうきりばしだいこんもやし	600	30.0	●5日：「中学生の考案メニュー」	
12	木	○	ホイコーローどん（ごはん、ホイコーロー）まめもやしのナムル（ちゅうかドレッシング）みかん（なま）	ぎゅうにゅうぶたにくだいすくろみそはつちょうみそ	こめあぶらさとうかたくりこごま	にんにくキャベツにんじんねぎだいすくろみそはうれんそうみかん	593	24.7	●6日：「中学生の考案メニュー」	
13	金	○	わかめうどん かしわでん フルーツポンチ	とりにくかまぼこわかめぎゅうにゅう	さとううどんあぶらこむぎこカクテルゼリー	ぶなしめじにんじんねぎこまつなパンかんづめりんごかんづめはくとうかんづめ	602	31.8	●7日：「中学生の考案メニュー」	
16	月	○	わかめごはん てづくりすいとん NEW さけのみそノンエッグマヨネーズやきキャベツいためのおかかあえ（おかか）	たきこみわかめぎゅうにゅうとりにくさけしろみそあぶらあげかつおぶし	こめあぶらこむぎこノンエッグマヨネーズごま	にんじんごぼうほししいたけだいこんねぎキャベツこまつな	620	29.5	●8日：「中学生の考案メニュー」	
17	火	○	マーぼーどうふどん（ごはん、マーぼーどうふ）はるさめサラダ（たまねぎドレッシング）パインかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅうぶたひきにくだいすくろみそあかみそ	こめあぶらかたくりこごまあぶらはるさめレモンゼリー	にんにくしょうがにんじんにらねぎもやしキャベツパインかんづめ	644	25.4	●9日：「多くの食材が使えるメニューを選べました。」	
18	水	○	きなこあげパン トマトシチュー グリーンサラダ（イタリアンドレッシング）	きなこぎゅうにゅうぶたにく	コッペパンあぶらさとうじがいもこむぎこ	にんにくたまねぎにんじんマッシュルームトマトピューレキャベツきゅうりえだまめ	665	26.1	●10日：「多くの食材が使えるメニューを選べました。」	
19	木	＼	ちゅうかどん（ごはん、ちゅうかどんのぐ）ジョアとうふとツナのてづくりジャンボぎょうざ NEW でこぽん（なま）	ジョアぶたにくいかなるとツナおしどうふ	こめあぶらさとうかたくりこごまあぶらぎょうざのかわこむぎこ	しょうがにんにくたまねぎにんじんたけのこほししいたけはくさいチンゲンサイキャベツねぎでこぽん	681	28.7	●11月に第三中学校と第四中学校の生徒が給食センターで職場体験をし、給食の献立を作成しました。その献立を作成しました。その献立を作成しました。	
20	金	○	むぎごはん ガルバンゾーカレー じやこりいだいこんサラダ（かんきつドレッシング）ぶどうゼリー	ぎゅうにゅうぶたひきにくひよこまめちりめんじやこ	こめむぎあぶらじやがいもさとうこむぎこはちみつぶどうゼリー	にんにくしょうがたまねぎにんじんセロリいんげんトマトアップソースだいこんキャベツ	653	22.5	●12月：「地場産物活用献立」	
24	火	○	チリコンカンドック（せわりミルクコップパン、チリコンカン）ABCスープいためごぼうサラダ（ノンエッグマヨネーズ）	ぎゅうにゅうベーコンぶたひきにくだいすくろみそ	コッペパンじやがいもマカロニあぶらさとうこむぎこノンエッグマヨネーズ	たまねぎにんじんキャベツにんにくトマトピューレパセリごぼうホールコーン	632	30.4	●13日：「人気のわかめと旬の野菜を合わせた温かくおいしいメニューを考えました。」	
25	水	○	ツナとだいこんおろしのわふうスパゲティ（きざみのり） NEW かいそうサラダ（しおちゅうかドレッシング）りんごかん・りんごゼリー	ツナほしのりぎゅうにゅうかいそうミックス	スパゲティあぶらさとうりんごゼリー	にんにくだいこんしょうがキャベツきゅうりもやしりんごかんづめ	583	28.3	●14日：「ビーツ入りボルシチ」	
26	木	○	ごはん こづゆ あいづソースカツ ごまあえ（ごまドレッシング）	ぎゅうにゅうほたてがいぶたヒレにく	こめこんにやくじやがいもしらたまふかたくりここむぎこパンこあぶらさとうごま	ほししいたけごぼうほうれんそうキャベツにんじんこまつな	652	32.4	●15日：「手作り里芋コロッケ」	
27	金	○	てりやきチキンサンド（よこわりミルクまるパン、てりやきチキン）マカロニのクリームにこまつなとコーンのソテー	ぎゅうにゅうとりにくベーコン	ミルクパンあぶらじやがいもマカロニこむぎこバターさとうかたくりこ	たまねぎにんじんかぶかぶはにんにくしょうがキャベツこまつなホールコーン	627	35.7	●16日：「手作り里芋コロッケ」	
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。							月平均	630	29.0	●17日：「手作り里芋コロッケ」
							学校給食摂取基準	650	21-33	●18日：「手作り里芋コロッケ」