

日	曜日	牛乳	はし スプ フォーク	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
				しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I 補正 - (kcal)
						たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
3	月	○	はし	ごはん	【せつぶんこんだて】 いわしのかばやき ぶたしゃぶサラダ せつぶんすまし汁 ふくまめ	いわし ぶたにく かまぼこ とうふ だいず	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ ながねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	647 28.3 21.8 1.8
4	火	○	スプ	ナン	とりにく ハニーマスタードやき フルーツあんじん キーマカレー	とりにく ぶたにく だいず いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	みかん バイン もも たまねぎ にんにく しょうが	ナン はちみつ あんじんと豆腐 こむぎこ	あぶら	675 33.2 26.3 3.1
5	水	○	スプ	むぎごはん	えだまめしゅうまい（1こ職2こ） はるさめサラダ ちゅうかどんのぐ	たまねぎ ぶたにく ハム いか えび うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ しょうが にんにく	こめ むぎ はるさめ さとう パンこ かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	695 30.5 20.5 2.5
6	木	○	はし	ごはん	さばのぶんかほし なっとうあえ とんじる	さば なっとう かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん ながねぎ	こめ じゃがいも	あぶら	662 30.6 25.4 1.9
7	金	○	はし	むぎごはん	てづくりはるまき バンバンジーサラダ ワントンスープ	ぶたにく とりにく	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	しいたけ ながねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ	こめ むぎ はるさめ さとう かたくりこ こむぎこ ワントン	あぶら ごまあぶら ごま	631 23.8 19.8 2.1
10	月	○	はし	ごはん	ウインナーのたまごまき ちぐさあえ にく豆腐	たまご ソーセージ あぶらあげ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし ながねぎ はくさい	こめ さとう おふ	ごまあぶら ごま あぶら	670 27.9 23.1 2.4
12	水	○	スプ	むぎごはん	かいそうサラダ ひよこまめ（ガルバンゾー）の カレー りんご	ぶたにく ひよこまめ	牛乳 わかめ こんぶ	チンゲンサイ にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご レモン	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	699 22.7 19.3 2.7
13	木	○	はし	ごはん	さけのチーズやき こんにゃくのおかかに どさんこ汁	さけ とりにく ちくわ だいず かつおぶし ぶたにく みそ	牛乳 チーズ	にんじん きぬさや チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ コーン	こめ さとう じゃがいも	あぶら バター	625 30.6 20.4 1.9
14	金	○	スプ	ターメリック ライス	クリームソースがけ コールスローサラダ てづくりチョコブラウニー	ベーコン とりにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリルドパース キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ こむぎこ さとう チョコレート	バター あぶら くるみ	752 23.0 28.2 1.7
17	月	○	はし	ごはん	てづくりチキンカツ（ソース） れんこんわふうサラダ とうふとわかめのみそしる	とりにく ツナ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こねぎ こまつな	れんこん えのきたけ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら マヨネーズ	684 28.9 25.6 2.0
18	火	○	スプ	まるパン スライス☆	ハンバーグデミグラスソース こぶきいも ミネストローネ スライスチーズ	とりにく ぶたにく ベーコン だいず いんげんまめ	牛乳 あおさ チーズ	にんじん トマト	マッシュルーム たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ さとう	あぶら オリーブオイル	667 29.3 27.5 3.2
19	水	○ ミルク メーク	はし	ごはん	たらしおこうじカレー ほうれんそうとツナのごまあえ とりにくとだいこんのにももの	たら ツナ とりにく なまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし だいこん	こめ さとう ミルクメーク	ごま あぶら	647 30.3 19.7 1.8
20	木	○	スプ	むぎごはん	ももまんじゅう ナムル マーボードウフ	とうふ ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ こむぎこ あずき さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	675 29.1 19.7 1.9
21	金	○	はし	ひじきごはん	ちくわのいそべあげ（1こ職2こ） きりぼしだいこんのにももの かぼちゃのみそ汁	とりにく あぶらあげ ちくわ さつまあげ みそ	ひじき 牛乳 あおさ わかめ	にんじん かぼちゃ	ごぼう きりぼしだいこん たまねぎ ながねぎ	こめ さとう こむぎこ	あぶら	630 22.0 18.5 3.3
25	火	○	スプ	むぎごはん	ガパオライス トックのスープ デコボン	とりにく ぶたにく	牛乳	ピーマン あかピーマン にんじん	たまねぎ しめじ にんにく はくさい しいたけ ながねぎ デコボン	こめ むぎ さとう トック	あぶら	694 26.7 18.8 2.4
26	水	○	はし	ごはん	ぶたにくのりんごソースがけ ちくぜんに だいこんとなめこのみそ汁	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ りんご ごぼう しいたけ れんこん だいこん ながねぎ なめこ	こめ さとう	ごまあぶら	637 28.8 21.9 2.1
27	木	○	フォ	ソフトめん☆	ブロッコリーサラダ いろどりやさいのミートソース てづくりげんこつドーナッツ	ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり コーン スズキーニ なす たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく	ソフトめん こむぎこ さつまいも くろさとう	バター オリーブオイル あぶら	714 26.5 22.0 1.5
28	金	○	はし	ごはん	さわらのさいきょうやき なのはなのごまあえ にくじゃが	さわら みそ ぶたにく	牛乳	なのはな ほうれんそう にんじん いんげん	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	647 27.9 16.0 1.9
・献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。 ☆印のメニューは学校に直接配送されます。									学校給食摂取基準（基準）		月平均	
									熱量： 650kcal		670	
									たんぱく質： 24.4g(範囲21.1～32.5g)		27.8	
									脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)		21.9	
									食塩相当量： 2.0g以下		2.2	

1月分の給食費振替日は、2月 28日（金）です。
お早目に口座への入金をお願いします。

米・さつまいも・れんこん・にんじんは、
成田産（下総地区・大栄地区）です。

1月分の給食費振替日は、2月 28日（金）です。
お早目に口座への入金をお願いします。

米・さつまいも・れんこん・にんじんは、
成田産（下総地区・大栄地区）です。

