



日	曜日	牛乳 スプ ー ンク	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			しゅしょく	ふくしょく	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			
					しつ 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	しつ 脂質		
2	月	○	はし	ごはん (ふりかけ)	だいがくいも (2c) ツナとこまつのあえもの おでん	ツナ うずらたまご ちくわ あげボール	牛乳 こんぶ のり	こまつな にんじん	キャベツ だいこん	こめ さつまいも さとう みずあめ	あぶら ごま	665 21.1 18.8 2.2
3	火	○	はし	ごはん	【せつぶんこんだて】 いわしのうめに ちくせんに せつぶんすまじる ふくまめ	いわし とりにく かまぼこ とうふ たいす	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう れんこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう	ごまあぶら	602 29.0 17.2 1.8
4	水	○	スプ	むぎごはん	わかめサラダ ひよこまめのカレー りんご	わかめ ひよこまめ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし 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	ごまあぶら ごま あぶら	680 23.0 17.8 2.8
5	木	○	はし	ごはん	さばのこうみソース なつとうあえ とうにゅういりとんじる	さば みそ なつとう だいす かつおぶし ぶたにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	だいこん ながねぎ	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら あぶら	640 31.3 19.7 2.1
6	金	○	スプ	むぎごはん	ホイコーローどんのぐ トックのスープ デコポン	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	にんじん ビーマン あかビーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だけのこ はくさい しいたけ ながねぎ デコポン	こめ むぎ さとう かたくりこ トック	ごま あぶら	670 25.5 16.3 2.1
9	月	○	はし	ごはん	ちくわのいそべあげ (1c職員2c) ごぼうのいために ほうとうじる	ちくわ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 あおさ	にんじん いんげん かぼちゃ こまつな	ごぼう たまねぎ だいこん ながねぎ	こめ こむぎこ さとう ほうとう	あぶら	644 23.1 18.4 2.0
10	火	○	スプ	テープル ロール☆	ミートオムレツ ひじきのマリネ ポークピーンズ	たまご とりにく ハム だいす ぶたにく	牛乳 ひじき チーズ	にんじん バセリトマト	きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら	623 29.3 24.8 3.0
12	木	○	スプ	むぎごはん	ビビンバ (にくやさいめ・ナムル) ワンタンスープ	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん チングンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし せんまい ながねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう ワンタン	ごま ごまあぶら	664 27.1 20.3 2.4
13	金	○	スプ	チキンライス	ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ はくさいのスープ ハートのチョコプリン	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン セロリ はくさい しめじ	こめ さとう チョコプリン	バター	651 24.5 22.1 2.5
16	月	○	はし	ごはん	てづくりチキンカツ (ソース) れんこんサラダ きのこのみそしる	とりにく ツナ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん きゅうり だいこん しいたけ なめこ	こめ こむぎこ パン	あぶら マヨネーズ	657 25.6 23.7 1.7
17	火	○	スプ	コッペパン スライス☆	フランクフルトバーベキュー ソース プロッコリーとツナのサラダ こめこクリームシチュー	フランクフルト ツナ とりにく	牛乳 スキムミルク	プロッコリー にんじん バセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン さとう じゃがいも こめこ	あぶら バター なまクリーム	616 26.1 27.3 3.1
18	水	○	はし	ごはん	あかうおいちやぼし マヨおひたし とりにくとだいこんのにもの	あかうお ハム かつおぶし 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	あぶら	620 30.8 20.2 1.8
19	木	○	スプ	むぎごはん	ももまんじゅう パンパンジーサラダ マーボードウフ	とりにく あずき とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり たまねぎ しいたけ だけのこ ながねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ こむぎこ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	718 32.6 22.5 1.8
20	金	○	はし	ごはん	ぶたにくのさんみやき きりぼしだいこんのにもの どさんこじる	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん チングンサイ	ながねぎ きりぼしだいこん たまねぎ コーン	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら バター	646 28.4 22.3 2.5
24	火	○	はし	ごはん	とりにくのからあげ (2c) しおこんぶとキャベツのあえもの かきたまじる	とりにく かつおぶし たまご	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ はくさい ながねぎ	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	644 24.2 23.6 2.0
25	水	○	スプ	こまつな チャーハン	いかのしょうがやき チンジャオロースー フルーツあんにん	やきぶた たまご いか ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな ビーマン あかビーマン	たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが だけのこ みかん パイン もも	こめ さとう かたくりこ あんにんどうふ	あぶら ごまあぶら	630 28.1 17.3 2.2
26	木	○	はし	ソフトめん☆	なのはなごまあえ ごもくうどんのじる てづくりチョコバナナマフィン	とりにく あぶらあげ なると たまご	牛乳	なのはな ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ ながねぎ バナナ レモン	ソフトめん さとう こむぎこ チョコレート	ごま バター	686 25.1 19.2 2.3
27	金	○	はし	むぎごはん	さわらのさいきょうやき コーンサラダ にくじゃが	さわら みそ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	628 26.7 15.1 1.8
学校給食摂取基準 (基準)										月平均		
熱量: 650kcal										649		
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)										26.8		
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)										20.4		
食塩相当量: 2.0g以下										2.2		

・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達されます。

1月分の給食費振替日は3月2日(月)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・キャベツは、
成田産(下総地区・大栄地区)です。