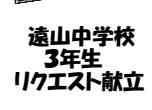




日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						栄養価
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと	体のちょうしをととのえるもと	エネルギーのもと	たんすいかぶつ	ししつ	脂質	
			しつ	むきしつ	ビタミン	炭水化物	脂質				
			★献立のテーマ★ 元気が出る中華料理！	三里塚小6年1組	おすすめポイント♪ 栄養もとつづ。旬の野菜を取り入れました。						
2	月	○	キムチ チャーハン	あげぎょうざ きゅうりのなんばんづけ にらたまスープ	ぶた肉 とり肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜 にら	キムチ ねぎ きゅうり しいたけ キャベツ	米 麦 さとう でん粉	ごま油 油	623 226 23.0 2.2
			節分献立	かんこくふうそぼろ たまごやき ツナマヨたくあんあえ すましる せつぶんまめ	とり肉 大豆 卵 ツナ かつお節 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	キャベツ たくあん きゅうり えのきだけ ねぎ	米 さとう	ごま ごま油 マヨネーズ	638 284 18.4 2.1
			★献立のテーマ★ 栄養たくさんこんだて！	三里塚小6年2組	おすすめポイント♪ 五大栄養素をしっかり考えました。						
4	水	○	ナン	キーマカレー わかめサラダ キャベツとベーコンのスープ ひとくちカルシウムゼリー	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ わかめ	ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ コーン きゅうり もやし キャベツ	ナン 小麦粉 さとう ゼリー	油 ごま油 ごま	631 26.6 25.1 3.3
			遠山中3年A組リクエスト献立	いかのあげに わふうサラダ とんじる いちご	いか ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきだけ だいこん ごぼう ねぎ いちご	米 でん粉 さとう 里いも	油 ごま ごま油	620 25.3 17.6 1.5
5	木	○	ごはん	ほきのみそマヨチーズやき ちぐさあえ しらたまじる	ほき みそ 油あげ 納豆	牛乳 チーズ	パセリ ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ もやし だいこん ねぎ しいたけ	米 さとう 白玉もち	マヨネーズ ごま ごま油	621 24.8 15.3 1.7
			遠山中3年D組リクエスト献立	ブロッコリーのアーモンドあえ ミネストローネ アセロラミルクゼリー	きな粉 ハム ベーコン とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ えだ豆	パン さとう じゃがいも マカロニ ゼリー	油 アーモンド オリーブ油	657 22.7 24.1 2.2
9	月	○	にしょく あげパン (きなこ・ココア)	とりごぼうそぼろどんのぐ いそべあえ すいとんじる ウエハース	とり肉 大豆 みそ なると	牛乳 ひじき のり	にんじん ほうれん草 小松菜	切干だいこん ごぼう えだ豆 たいこん ねぎ しいたけ もやし	米 さとう すいとん ウエハース	ごま油	664 28.8 14.8 2.3
			★献立のテーマ★旬の食材こんだて	本城小6年2組	おすすめポイント♪ 旬の食べ物をたくさんいきました。						
12	木	○	ごはん	ぶりのたつあげ ほうれんそうとハムのサラダ だいこんのみそしる	ぶり ハム とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	コーン だいこん えのきだけ ねぎ	米 さとう でん粉 小麦粉	油 マヨネーズ オリーブ油	698 27.9 26.1 1.6
			バレンタイン献立	コーンとかにかまぼこのサラダ (マヨネーズ) ラビオリースープ チョコチップマフィン	HAPPY♪にんじん 各クラスに1つ バーの形をした にんじんが入っています ベーコン ウインナー かにかまぼこ ぶた肉	牛乳 スキムミルク	にんじん 赤パブリカ パセリ	玉ねぎ はくさい マッシュルーム グリンピース コーン きゅうり キャベツ	米 麦 小麦粉 さとう バター マヨネーズ	油 バター 油	723 21.4 28.1 2.8
			遠山中3年C組リクエスト献立	とりにくのレモンじょうゆ ちゅうわかえ とうふとわかめのみそしる チョコプリン	とり肉 かまぼこ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん	もやし きゅうり きくらげ ねぎ えのきだけ	米 でん粉 さとう マロニー プリン	油 ごま ごま油	697 31.3 20.1 2.0
			★献立のテーマ★ 体調バッチリ？！洋風料理	三里塚小6年1組	おすすめポイント♪ 彩りを考え作りました！						
17	火	○ ミルク ヨーグルト	しょくパン (いちごジャム)	チーズオムレツ イタリアンサラダ コンソメスープ	卵 ツナ ワインナー とり肉	牛乳 チーズ	赤パブリカ ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ はくさい コーン	パン じゃがいも ジャム	ドレッシング	631 24.5 24.4 2.3
			★献立のテーマ★ 早春の彩り和食セット	本城小6年1組	おすすめポイント♪ 赤・黄・緑と彩りがよいところです。						
18	水	○	ごはん	さばのきのこバタポンみぞれがけ ほうれんそうのごまあえ トマトのわふうたまごスープ	さば 卵 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト 小松菜	だいこん えのきだけ しめじ ねぎ もやし 玉ねぎ しいたけ	米 でん粉 さとう バター	油 バター ごま	699 23.3 26.7 1.8
			★献立のテーマ★ めちゃめちゃ美味しい元気ごはん	本城小6年1組	おすすめポイント♪ 風邪をひかないめちゃめちゃ元気になるごはんです。						
19	木	○	きりこぶ ごはん	ぶたにくのしょうがやき マヨおひたし けんちんじる	とり肉 油あげ ぶた肉 ハム かつお節 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	しいたけ りんご もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 さとう 里いも	油 ごま マヨネーズ	623 25.7 22.8 2.3
			遠山中3年B組リクエスト献立	きゅうりのふうみづけ チキンカレー フルーツあえ	とり肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ グリンピース もも パイナップル	米 げん米 さとう ジャガイモ 小麦粉 ゼリー	ごま ごま油 油	678 20.6 16.1 2.2
			★献立のテーマ★ 世界一美味昼飯	本城小6年1組	おすすめポイント♪ 栄養豊富な給食です。						
24	火	○	たけのこ ごはん	まんかいのピリからあげ こまつなとツナのごまあえ なめこのみそしる	とり肉 油あげ まんかい ツナ とうふ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	たけのこ もやし だいこん なめこ ねぎ	米 さとう でん粉	油 ごま	633 29.9 21.9 2.6
			★献立のテーマ★ 最高の中華献立	本城小6年2組	おすすめポイント♪ みんなが好きそうなメニューです。						
25	水	○	ちゅうかめん	えびしゅうまい はるさめサラダ しょうゆラーメンスープ いちごプリン	えび ハム ぶた肉 なると	牛乳	にんじん	さくらげ きゅうり もやし ねぎ 玉ねぎ コーン	中華めん はるさめ さとう 小麦粉 ブリン	ごま油 油	633 29.1 18.2 2.9
26	木	○	サフラン ライス	てづくりやさいカレーグラタン かんてんサラダ（ドレッシング） ABCスープ	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ わかめ	にんじん ビーマン 赤パブリカ トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ なす きゅうり コーン はくさい	米 ベンネ 小麦粉 さとう マカロニ	油 ドレッシング	695 25.0 21.6 3.1
			★献立のテーマ★ 中華のおいしい献立	本城小6年2組	おすすめポイント♪ 全部の相性がいいことです。						
27	金	○	チャーハン	チンジャオロースー パンサンスー ちゅうかスープ	ぶた肉 なると 卵 ハム	牛乳 わかめ	にんじん パセリ ピーマン	玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし ねぎ えのきだけ	米 麦 さとう でん粉 はるさめ 白玉もち	油 ごま油 ごま	625 26.5 16.1 3.0

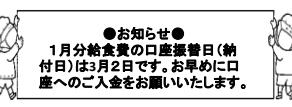


★6年生の献立★ 今月は、本城小、三里塚小の6年生が考えてくれた献立を取り入れています。（栄養面や作業の都合で一部献立を変更させていただいたものもあります）

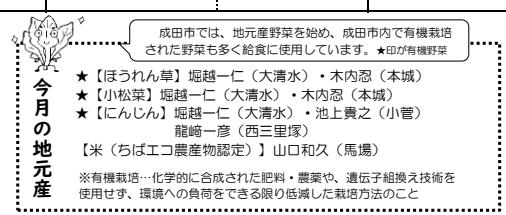


遠山中学校
3年生
リクエスト献立

今月は、3年生の中学校卒業をお祝いして、リクエスト献立を実施します。楽しみにしていてくださいね。



●お知らせ●
1月分給食費の口座振替日(納付日)は3月2日です。お早めに口座へのご入金をお願いいたします。



学校給食摂取基準（基準）	月平均
熱量： 650kcal	655
たんぱく質： 26.8g(範囲21.1~32.5g)	25.8
脂質： 18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.1
食塩相当量： 2.0g以下	2.3

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。