



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1(水)	○	ご飯 鯖の味噌マヨネーズソース れんこんのおかか煮 けんちん汁	さわら 味噌 かつお節 ツナ 豆腐	牛乳 昆布	菜の花 にんじん にんじん	玉ねぎ 枝豆 れんこん こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ	米 でん粉 砂糖 里芋	マヨネーズ(卵なし) ごま油	798	33.7	23.3	2.63
2(木)	○	味噌ラーメン(ちゃんぽん麺)♪ 春巻き♪ じゃが芋の和え物 はちみつレモンゼリー♪	豚肉 大豆 味噌 豚肉 かまぼこ(すけそ うたら)	にんじん にんじん 小松菜 にんじん	もやし ねぎ とうもろこし しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ レモン	米 小麦粉 春雨 砂糖 米粉 でん粉 じゃが芋 砂糖 米 粉 でん粉 砂糖 でん粉 はち みつ	油 ごま 油 ラード 油	795	26.4	30.1	3.72	
3(金)	○	ご飯 一口鯛のカリカリフライ(2本) 肉じゃが なめごと豆腐のみそ汁 節分福豆	鯛 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 昆布 大豆	生姜 にんじん さやいんげん 小松菜 大根 なめこ	米 水あめ 砂糖 じゃ が芋 でん粉 玄米 粉 米粉 じゃが芋 砂糖	油 油	841	31.9	25.0	2.38	
6(月)	○	ご飯 鱒の照焼き ほうれん草のバター炒め ごま仕立ての味噌汁 のり佃煮	鱒 ベーコン 鶏肉 味噌	牛乳 昆布	しょうが ほうれん草 小松菜 にんじん	にんにく こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ 海苔の日(のりのひ)	米 でん粉 砂糖 バター ごま	764	34.6	19.9	3.13	
7(火)	○	麦ご飯 チキンとトマトのカレー ブロッコリーとひじきのサラダ いよかん	白いんげん豆 大豆 鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト 牛乳 生クリーム 昆布 ひじき	トマト にんじん かぼ ちゃ にんじん ブロッコリー	玉ねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ いよかん	米 麦 じゃが芋 米粉 砂 糖 でん粉 小麦粉 砂糖 バター 油 ココア 油	880	30.8	20.5	3.24	
8(水)	○	ご飯 いかのチリソースかけ♪ チョレギ風サラダ 韓国風味付けのり ワンタンスープ♪	いか わかめ のり 鶏肉	牛乳 わかめ	トマト キャベツ きゅうり もやし レタス に んにく チンゲン菜 にんじん	ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ しょうが ねぎ もやし しょうが	米 でん粉 砂糖 砂糖 ごま ごま油 ごま油 ワンタンの皮	765	31.3	18.1	2.47	
9(木)	○	きんぴら丼(麦ご飯) 厚焼き卵 さつまいもの味噌汁 スナックアーモンド	豚肉 卵 油揚げ 鶏肉 味噌	牛乳 ヨーグルト 寒天	にんじん ピーマン 小松菜 大根 たまねぎ れんこん しょうが	米 麦 砂糖 砂糖 でん粉 さつまいも アーモンド	ごま 油	884	32.6	27.0	2.81	
10(金)	○	ココア揚げパン じゃが芋のチーズ煮 肉団子と野菜のスープ ヨーグルト	ベーコン 白いん げん豆 鶏肉 大豆 ゼラチン	牛乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ とうもろこし 小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ パン粉 で ん粉 砂糖 砂糖	油 ココア バター	737	26.9	25.3	2.85	
13(月)	○	ご飯 肉豆腐 じゃが芋とわかめの味噌汁 黒糖大豆	焼き豆腐 豚肉 油揚げ 味噌 大豆	牛乳 わかめ	にんじん しらたき ねぎ はくさい 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 じゃが芋 砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉	788	31.6	19.0	3.38		
14(火)	○	テーブルロール ポロニア風ソーセージステーキ♪ もやしのカレー風味サラダ キャベツとベーコンのスープ ハレンタインデザートチョコプリン♪	豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん にんじん キャベツ セロリ 玉ねぎ	ハートのパスタが入っ ているかも?!	パン 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖 ハートパスタ(ソルダ ム) 砂糖 でん粉 ココア	油 ココア ラード 油	756	31.3	29.8	3.44
15(水)	○	ご飯 鯖のオレンジソース煮 筑前煮♪ 郷土料理 白菜の味噌汁	鯖 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 昆布	オレンジ しょうが にんじん さやいんげん 大根 ねぎ はくさい えのきたけ	米 砂糖 でん粉 マー マレード じゃが芋 砂糖	861	33.9	25.0	2.36		



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値*	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
16 (木)	○	けんちんうどん(うどん)	魚・肉・卵・豆	牛乳/	緑黄色野菜	ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	うどん 里芋	ごま油	756	28.7	25.7	2.46
		菜の花とさつまいものかき揚げ			菜の花 にんじん	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	油	千葉県産の菜の花とさつまいもを使ったかき揚げです。うどんの汁につけて食べてもいいです。「めでたい」ことがあるように縁起を担いだデザートです。			
		ツナ和え	ツナ		小松菜 にんじん	もやし	砂糖					
		ミニたい焼き(いちごクリーム)♪	卵	全粉乳		いちご	小麦粉 砂糖 はちみつ	油				
17 (金)	○	タコライス(麦ご飯・タコミート・ゆでキャベツ)	大豆 豚肉	牛乳/ チーズ ミルクパウダー	トマト にんじん	キャベツ セロリ 玉ねぎ にんにく	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター ラード オリーブオイル		826	30.8	23.1
		白菜とハムのスープ	ハム			玉ねぎ はくさい えのきたけ	郷土料理		タコライスは沖縄県の郷土料理です。メキシコ料理のタコスの具材をご飯にのせたのが、始まりと言われています。			
		味噌汁	かたくちいわし				砂糖 でん粉					
20 (月)	○	ご飯		牛乳/			米			866	33.9	24.6
		みそカツ(ごまみそだれかけ)	豚肉 大豆 味噌			にんにく	郷土料理	でん粉 砂糖 パン粉	ごま ごま油 油	味噌カツは、愛知県でよく食べられる味噌カツをイメージして作りました。カツを食べて「勝つ」ことができますように。		
		切干大根の旨煮	油揚げ 豚肉 さつまいも		にんじん さやいんげん	切干大根	砂糖	油				
		のっぺい汁	豆腐 なた 鶏肉		にんじん	こんにゃく 大根		でん粉 里芋				
21 (火)	○	ご飯		牛乳/			米		819		29.1	20.2
		豆腐ハンバーグデミグラスソース	豆腐 鶏肉		トマト	えのきたけ しめじ 玉ねぎ	でん粉 砂糖	バター ラード	ハンバーグのソースは、給食センターで手作りしています。たっぷりかかったソースをご飯と一緒に食べてください。			
		コーンポテト	白いんげん豆	牛乳	にんじん	とうもろこし	じゃが芋	バター				
		ABCマカロニ入りスープ	豚肉 ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	ABCマカロニ					
22 (水)	○	丸パン(横スライス)		牛乳/			パン			759	29.4	34.3
		鱈のクリームチーズフライ(ソース)	鱈 大豆	クリームチーズ		レモン	砂糖 パン粉 小麦粉	油	鱈のクリームチーズフライは、パンにはさんで食べてもいいです。わかめは、食べる部分によって色々な食感を楽しむことができます。わかめは噛み応えのあるわかめです。			
		茎わかめのサラダ			茎わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	砂糖		ごま 油		
		卵とトマトのスープ	ベーコン 卵		トマト	玉ねぎ キャベツ	じゃが芋					
		スナックアーモンド								アーモンド		
24 (金)	○	ねぎ塩豚丼(麦ご飯)	豚肉	牛乳/	にんじん	玉ねぎ ねぎ もやし レモン しょうが	米 麦 でん粉	ごま油 油		779	33.0	17.7
		呉汁	大豆 豆乳 鶏肉 味噌	昆布	にんじん	にんにく	こんにゃく ごぼう 大根 玉ねぎ しょうが	じゃが芋	呉汁の「呉」は大豆をすりつぶしたものをいいます。具沢山の汁を食べて身体を温めてください。			
		ひとくちみかんゼリー				みかん	砂糖					
27 (月)	○	ご飯		牛乳/			米			787	23.9	18.9
		焼きぎょうざ♪	豚肉 大豆		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 でん粉	ラード ごま油	中華卵コーンスープは、粒とクリーム状のとうもろこし2種類がたっぷり入った甘みのあるスープです。			
		にらともやしのナムル			にら にんじん	大豆もやし にんにく	砂糖	ごま ごま油				
		中華卵コーンスープ	豆腐 ベーコン 卵 白いんげん豆		小松菜	玉ねぎ とうもろこし	でん粉					
		ドライブルーಣ					ブルーಣ					
28 (火)	○	ご飯		牛乳/			米			814	28.6	20.6
		ししゃもの唐揚げ(2本)				しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	油	ひつまみ汁は、岩手県の郷土料理です。ひつまみは米がとれない時に、小麦で平たいうどんのようにのばして作ります。今日は米粉で作ったひつまみです。たっぷりとした食感を楽しんでください。			
		磯ポテト					じゃが芋					
		ひつまみ汁	鶏肉		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	ひつまみ(生米粉めん)					
		ベビーチーズ		チーズ								

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I値\*の20~30%)、塩分/2.5g未満です。

※別配缶は( )で表記してあります。例)めん料理のスバゲッティ等 ※「米」は通年沼南地区産です。

※今月も各校のリクエストメニューを取り入れています。リクエストメニューには♪がついています。お楽しみに。

平均栄養量	804	30.7	23.6	2.89
-------	-----	------	------	------