

ひにち	ようひ	こんだてのなまえ		ひとつと	血や肉になるもの【赤】	体の調子をとのえるもの【緑】	力や体温になるもの【黄】	1食分 kcal	たんぱく質 g	
3	月	いわしのかばやき丼	牛乳	節分汁 きなこ豆	2月2日は節分です。豆はよくかんで食べましょう！	牛乳飲用 いわし 木綿豆腐 かまぼこ いり大豆 きな粉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	米 油 でんぷん 米粉 白ごま 三温糖 こんにやく 上白糖	672	29.6
4	火	肉うどん	牛乳	ポテトの香味あえ いずのはるみ	いずのはるみは静岡県で育てられたみかんです。	牛乳飲用 ふた肉 あおのり	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな いずのはるみ	上白糖 うどん 油 じゃがいも 白ごま	538	19.5
5	水	豚キムチ豆腐丼	牛乳	じゃこチョレギサラダ りんご	ちりめんじゃこにはカルシウムがたくさん含まれています。	牛乳飲用 ふた肉 豆腐 糸寒天 ちりめんじゃこ きざみのり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ はくさい キムチ ねぎ キャベツ きゅうり こまつな りんご	米 油 上白糖 でんぷん ごま油 白ごま	637	25.9
6	木	フレンチトースト	牛乳	ポークビーンズ キャベツのサラダ	フレンチトーストには、メープルシロップを使います	牛乳飲用 牛乳 たまご ふた肉 大豆	セロリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	食パン 上白糖 メープルシロップ バター 油 じゃがいも 赤ざらめ 小麦粉	620	27.0
7	金	五目ごはん	牛乳	ししゃものいそべ揚げ 具だくさんみそ汁	8種類の具材を使ったみそ汁です！	牛乳飲用 とり肉 油揚げ ししゃも あおのり 生揚げ	だけのこ 干しいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん えのきだけ ねぎ こまつな	米 上白糖 しらたき 油 でんぷん 米粉 じゃがいも	607	24.6
10	月	ツナピザトースト	牛乳	イタリアンスープ ネーブル	国産のネーブルオレンジです	牛乳飲用 ツナ ポークハム ドライサラミ ピザチーズ ペーコン とり肉 粉チーズ たまご	にんにく たまねぎ トマト缶 マッシュルーム ピーマン にんじん コーン こまつな ネーブル	食パン 油 上白糖 生パン粉	586	28.6
12	水	ごはん	牛乳	鮭のごまだれ焼き 野菜とえのきのおひたし わかたま汁	鮭は、骨を作るのに必要なビタミンDがたくさん含まれています。	牛乳飲用 銀鮭 ふた肉 たまご わかめ	こまつな もやし えのきだけ にんじん たまねぎ	米 上白糖 白ごま でんぷん	554	25.9
13	木	ねぎ塩豚丼	牛乳	呉汁 甘平	甘平は、名前の通り平らな形をしたみかんです。	牛乳飲用 ふた肉 大豆 油揚げ	にんにく ねぎ たまねぎ だけのこ もやし 葉ねぎ レモン にんじん だいこん 甘平	米 油 ごま油 でんぷん 白ごま じゃがいも	641	22.5
14	金	ナポリタン	牛乳	オニオンドレッシングサラダ チョコケーキ	バレンタイン給食です。チョコケーキを手作りします！	牛乳飲用 ベーコン ウィナー 牛乳 粉チーズ セラチン たまご 豆乳 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり	スバグティ オリーブ油 上白糖 じゃがいも 油 小麦粉 バター チョコチップ	660	21.6
17	月	ビーフストロガノフ	牛乳	海藻サラダ りんご	ビーフストロガノフはロシアの牛肉料理です。	牛乳飲用 牛肉 生クリーム 海藻	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり りんご	米 油 上白糖 バター 小麦粉 はちみつ	677	21.9
18	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごまあえ むらくも汁	今回のさばは、骨をとってあるものを使います。	牛乳飲用 さば たまご 木綿豆腐	しょうが ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	米 上白糖 白ごま でんぷん	595	26.9
19	水	ちゃんぽん麺	牛乳	チーズいもちり せとか	いもちは北海道の郷土料理です。	牛乳飲用 ふた肉 かまぼこ いか ピザチーズ	にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ キャベツ もやし ねぎ こまつな せとか	ちゃんぽん 油 ごま油 じゃがいも でんぷん	551	21.9
20	木	きなこあげパン	牛乳	ビーンズクリームスープ ツナサラダ	あげパンは今も昔も人気メニューです。	牛乳飲用 きな粉 ベーコン とり肉 レンズ豆 牛乳 脱脂粉乳 豆乳 生クリーム ツナ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーン	油 ミルクパン グラニュー糖 じゃがいも 米粉 はちみつ	683	26.4
21	金	わかめごはん	牛乳	おでん 野菜のごましょうゆかけ	9種類の具材を使っておでんを作ります	牛乳飲用 わかめ 結び昆布 揚げボール ちくわ がんもどき つみれ	にんじん だいこん キャベツ もやし こまつな	米 油 白ごま 上白糖 こんにやく じゃがいも	567	23.1
25	火	あんかけ焼きそば	牛乳	中華サラダ カルピスポンチ	カルピスシロップのさわやかなフルーツポンチです。	牛乳飲用 ふた肉 いか 乳酸菌飲料	しょうが にんじん だけのこ えのきだけ はくさい ねぎ もやし こまつな キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶	油 むし中華めん ぐす粉 上白糖 ごま油	551	24.1
26	水	鶏肉と豆腐のそぼろ丼	牛乳	利休汁 八丈レモンサイダーゼリー	八丈島で育てられたレモンです。皮も食べられます！	牛乳飲用 とり肉 豆腐 たまご 油揚げ 粉寒天	ねぎ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん だいこん こまつな 八丈島産フルーツレモン	米 油 上白糖 ねりごま はちみつ	622	23.8
27	木	ココアパン	牛乳	鮭のカレーパン粉焼き リヨネーズポテト 野菜スープ	鮭にマヨネーズを塗って、パン粉をまぶします。	牛乳飲用 銀鮭 ベーコン とり肉	たまねぎ パセリ しょうが にんじん キャベツ こまつな	ココアパン エッグケアマヨネーズ パン粉 油 じゃがいも	577	27.9
28	金	ごはん	牛乳	あげぎょうざ もやしのナムル わかめスープ	ぎょうざは、給食室で一つ一つ手作ります。	牛乳飲用 ふた肉 木綿豆腐 わかめ	たまねぎ なら 干しいたけ にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり ねぎ	米 油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 白ごま 上白糖	625	20.4

※献立は都合により変更することがあります。

かつ ちょうしやくもくひょう
かいしやく  
2月の給食目標は…「なごやかに会食をしよう」です！

