


日	主食	牛乳 ・主菜（肉魚卵豆腐のおかず） ・副菜（野菜のおかず） ・汁物（副菜2） ・その他（くだもの、デザートなど）	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	材料 たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
3月	ごはん	いわしフライ まめまめサラダ ほうろく汁 ほうろくのすまし汁	豆腐、厚揚げ、いわし、おから	牛乳	にんじん	618 kcal 25.0 g 23.6 g 1.7 g	今年2月2日が節分です。いわしと豆を使った献立です。
4火	ごはん	あぶらあげの肉づめやき もやしのかわりあえ すいとん	ぶた肉、厚揚げ、油揚げ、とりひき肉、大豆チーズ	牛乳、かちりぼし、きざみのり	かぼちゃ、にんじん、こまつな	695 kcal 31.6 g 27.1 g 1.9 g	大豆から作られる食材「油揚げ」を使った献立です。
5水	もちむぎごはん	ごぼとん丼の具 なっとうあえ もずくスープ	豆腐、たまご、厚揚げ、ぶた肉、ツナ、納豆	牛乳、もずく、かちりぼし、きざみのり	にんじん、さやいんげん、こまつな	584 kcal 29.3 g 17.7 g 2.2 g	よく噛んで食べよう献立。ごぼとん丼はよく噛んで食べましょう。
6木	ココアあげパン	てりやきチキン しょうゆフレンチサラダ ABCスープ	きなこと、ベーコン、とり肉	牛乳	にんじん、こまつな	704 kcal 30.4 g 33.1 g 2.7 g	6年生思い出献立① 6年1組の皆さんの献立です。
7金	ごはん	おさつまる カラフルサラダ ごまキムチ汁	ぶた肉、豆腐、みそ、大豆チーズ、豆乳	牛乳	にんじん、こまつな	657 kcal 19.4 g 21.2 g 2.2 g	6年生思い出献立② 6年2組の皆さんの献立です。
10月	ごはん	さかなのキャロットソースやき かみかみサラダ ぶた肉ともやしのスープ	ぶた肉、すけとうたら、さきいか	牛乳	にんじん、ちんげん菜、こまつな	604 kcal 26.7 g 23.1 g 2.2 g	おいしい有難のにんじんを使ったキャロットソース焼きです。
12水	もちむぎごはん	ぶた肉のしょうがいため にんじんのナムル くきわかめのスープ	豆腐、とり肉、ぶた肉	牛乳、茎わかめ	にんじん、こまつな	598 kcal 28.1 g 21.3 g 2.0 g	寒い日はしょうがを使ったメニューで体の温から温まらしましょう。
13木	ごはん	さといもコロッケ じゃこと野菜のあえもの わかめともやしのピリからスープ	豆腐、とりひき肉、豚レバーチップ、豆乳クリーム	牛乳、わかめ、かちりぼし	こまつな、にんじん、ちんげん菜	587 kcal 19.3 g 19.2 g 2.0 g	ゆうき食堂とどけ隊のおいしいさといもがたっぷりです。
14金	ソフトめん (ラーメン風)	米粉のガトーショコラ ハートのマカロニサラダ 塩ラーメンスープ	ぶた肉、かまぼこ、豆乳	牛乳	にんじん、ちんげん菜、こまつな	594 kcal 22.2 g 18.1 g 2.7 g	バレンタイン献立です。給食室で手作りガトーショコラを作ります。
17月	ごはん	キムタクごはんの具 まぜっこサラダ にらたまスープ	たまご、とり肉、ぶた肉、かつお節	牛乳、きざみのり、かちりぼし	にら、にんじん	588 kcal 27.7 g 18.1 g 2.4 g	キムタクごはんのキムチで体の温から温まらしましょう。
18火	ごはん	凍り豆腐のからあげ うめさっぱりあえ はりはりなべ	粗挽つくねミミ、厚揚げ、凍り豆腐	牛乳	水菜、にんじん	629 kcal 21.8 g 25.4 g 2.1 g	凍り豆腐は大豆から作られる食材です。
19水	もちむぎごはん	レバニラ 塩こんぶあえ ごまみそしる	油揚げ、豆腐、みそ、豚レバー	牛乳、煮干し、塩昆布	こまつな、にんじん	627 kcal 30.7 g 18.4 g 2.3 g	2月の食育の日です。よく噛んで食べよう献立をお届けします。
20木	こめこパン	手作りソーセージ ごまネーズサラダ オニオンスープ	ベーコン、ぶたひき肉、豆腐、大豆チーズ	牛乳	にんじん、こまつな	640 kcal 31.9 g 29.1 g 2.7 g	給食室で手作りソーセージを作ります。
21金	ごはん	いわしのカリカリフライ にんじんしりしり にこみおでん 手作りりんごゼリー	生揚げ、イカボール、粗挽つくねミミ、厚揚げ、いわしのカリカリフライ、ツナ水煮	牛乳、こんぶ、粉寒天	にんじん、にら、こまつな	621 kcal 24.2 g 18.4 g 1.4 g	2月22日はおでんの日。じっくり煮込んだアツタツのおでんをお届けします。
25火	ごはん	スタミナ丼の具 しらたきつるつるサラダ たまごスープ	ぶた肉、たまご、ぶたひき肉、大豆の華	牛乳	こまつな、にんじん、にら	583 kcal 25.4 g 20.2 g 2.2 g	スタミナ丼で暑さを乗り切ろう。
26水	もちむぎごはん	さかなのパン粉やき じゃがいものごまみそあえ けんちんじる	豆腐、とり肉、厚揚げ、パンガシウス（白身魚）、みそ	牛乳	にんじん	593 kcal 29.3 g 18.3 g 1.8 g	大豆から作られる食材「とうろ」を使ったけんちん汁をお届けします。
27木	ごはん	ユーリンチー のりマヨあえ だいこんとはるさめのスープ	ぶた肉、とり肉、みそ	牛乳、きざみのり	にんじん、こまつな、ほうれん草	616 kcal 28.4 g 19.6 g 2.4 g	6年生思い出献立③ 6年3組の皆さんの献立です。
		フライビーンズ				622 kcal	

28 金	ソフトめん		野菜たっぷりツナサラダ カレーソース	ぶた肉,大豆,ツナ水 煮	牛乳	にんじん,こま つな	玉ねぎ,すりおろ しりんご,もやし	がいにち,小麦粉,で ん粉,さとう,さとう	あぶら,大豆バ ター,いりごま	26.4 g 17.8 g 1.9 g	よく噛んで食べましょ う。大豆をカリッと揚げ ました。
---------	-------	---	-----------------------	-----------------	----	---------------	----------------------	--------------------------	--------------------	---------------------------	-----------------------------------

献立は都合により変更になることがあります。 ※栄養価の基準はエネルギー650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 食塩相当量2.0g未満です。