



学校給食予定献立表

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価 カロリー 蛋白質量	
1	月	○	麦ご飯 麻婆豆腐 茎わかめのチョナムル 清見オレンジ	精白米 米粒麦 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ いら 油 砂糖 ごま油 でん粉 茎わかめ もやし えのき ごま 砂糖 にんにく ごま油 清見オレンジ		775kcal 27.9g	
2	火	○	麦ご飯 いわしのかば焼き けんちん汁 ほうれん草のごま和え	精白米 米粒麦 いわし でん粉 油 砂糖 豆腐 大根 こんにゃく ごぼう にんじん 里芋 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 油 ほうれん草 にんじん もやし ごま 砂糖		770kcal 28.1g	
3	水	○	酢飯 & 手巻き海苔 いか棒萵田 & ひきわり納豆 卵焼き & きゅうり 小松菜とわかめのサラダ 臭汁 ひく福豆	精白米 米粒麦 砂糖 焼き海苔 いか棒萵田揚げ 油 納豆 卵焼き きゅうり わかめ 小松菜 きゅうり もやし コーン 砂糖 ごま油 ごま 鶏肉 豆腐 大豆 里芋 にんじん 大根 ほうれん草 長ねぎ 油 大豆 きな粉 黒砂糖		852kcal 38.4g	
4	木	○	麦ご飯 かむかむふりかけ 塩肉じゃが くるみ和え	精白米 米粒麦 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 ごま 砂糖 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん 生揚げ こんにゃく いんげん 油 砂糖 ほうれん草 きゃべつ くるみ 砂糖 ごま		801kcal 31g	
5	金	○	麦ご飯 キム玉丼 ししゃもの磯辺揚げ 春雨スープ	精白米 米粒麦 豚肉 生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜キムチ いら 長ねぎ ごま油 砂糖 鶏卵 でん粉 ししゃも 小麦粉 青海苔 鶏卵 油 豚肉 玉ねぎ もやし にんじん 春雨 干しいたけ 小松菜 油 ごま油		851kcal 40.6g	
8	月	○	ミートビーンズスバゲティ 里芋のチーズ焼き コールスローサラダ	スバゲティ 豚肉 大豆 玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム パセリ トマトピューレ チーズ 油 里芋 生クリーム チーズ きゃべつ にんじん コーン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ プレーンヨーグルト		794kcal 34.9g	
9	火	○	きんぴらとナッツの混ぜご飯 真鯛の塩焼き 道産子汁 磯香和え	精白米 米粒麦 にんじん 豚肉 ごぼう こんにゃく 砂糖 カシューナッツ 真鯛 豚肉 豆腐 じゃが芋 コーン 長ねぎ もやし にんじん にんにく バター 小松菜 きゃべつ ひじき 海苔		740kcal 35.3g	
10	水	○	ターメリックライス ごぼう入りドライカレー ミックスサラダ	精白米 米粒麦 バター 豚肉 玉ねぎ にんじん ピーマン ひよこ豆 干しぶどう にんにく 生姜 トマトピューレ 小麦粉 油 きゃべつ きゅうり コーン にんじん ハム ブロッコリー 油 砂糖		826kcal 34.3g	
11	木		<b>建 国 記 念 日</b>				
12	金	○	えびピラフ マカロニスープ ブロッコリーとパプリカのサラダ 手作りチョコナッツケーキ	精白米 米粒麦 バター えび 玉ねぎ ベーコン にんじん エリンギ グリンピース 油 ベーコン コーン きゃべつ 玉ねぎ にんじん セロリ 米粉マカロニ ほうれん草 油 ブロッコリー パプリカ 砂糖 油 小麦粉 ココア 鶏卵 バター チョコチップ アーモンド		864kcal 26.8g	
15	月	○	麦ご飯 手作り和風コロッケ 根菜ごまキムチ汁 浅漬け	精白米 米粒麦 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ しらたき マッシュポテト 油 砂糖 小麦粉 パン粉 鶏卵 油 小松菜 にんじん ごぼう 大根 里芋 こんにゃく 豆腐 油 ごま 長ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん 生姜		847kcal 28g	

続き→裏面を確認してください

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価		
						カロリー	蛋白質量	
16	火	○	アーモンドトースト ポークビーンズ 海藻サラダ	パン バター 砂糖 アーモンド 豚肉 大豆 玉ねぎ にんじん にんにく ブロッコリー トマト缶 油 海藻ミックス 小松菜 きゅうり 大根 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま		815kcal	33.5g	
17	水	○	セルフオムライス わかさぎフリッター 白菜スープ	精白米 米粒麦 バター 鶏肉 玉ねぎ にんじん しめじ 油 グリンピース オムライス用薄焼き卵 わかさぎフリッター 油 ベーコン 白菜 ジャガイモ 玉ねぎ にんじん 油 小松菜		795kcal	29.4g	
18	木	○	麦ご飯 鯖のみそ煮 筑前煮 梅おかか和え	精白米 米粒麦 鯖 砂糖 生姜 鶏肉 里芋 たけのこ こんにゃく ごぼう にんじん 昆布 いんげん 砂糖 油 白菜 きゅうり かつお節 練り梅 砂糖		857kcal	38.2g	
19	金	○	栗入り混ぜご飯 とんかつ & ゆでキャベツ さつま汁 りんご	精白米 米粒麦 栗 ひじき にんじん こんにゃく 高野豆腐 砂糖 油 豚肉 小麦粉 鶏卵 パン粉 油 きゃべつ 鶏肉 さつま芋 大根 こんにゃく ごぼう にんじん 長ねぎ りんご		873kcal	36.1g	
22	月	○	旨煮ラーメン 大豆と小魚の青海苔風味 はりはり漬け	中華麺 豚肉 生姜 にんじん いか あさり えび 小松菜 玉ねぎ コーン 長ねぎ うすら卵 油 でん粉 ごま油 大豆 かえり煮干し 米粉 油 青海苔 切干大根 にんじん 昆布 ごま		812kcal	39.9g	
23	火		<b>天 皇 誕 生 日</b>					
24	水	○	揚げパン(きなこ・抹茶) ポトフ ひじきのマリネ ヨーグルト	パン 油 砂糖 きなこ 抹茶 豚肉 ジャガイモ 玉ねぎ にんじん セロリ かぶ きゃべつ 油 ひじき ハム きゅうり 大根 にんじん 油 砂糖 鉄&葉酸ヨーグルト		827kcal	30.9g	
25	木	○	麦ご飯 カツカレー サラダ いちご	精白米 米粒麦 ヒレカツ 油 豚肉 ジャガイモ 玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 セロリ すりおろしりんご トマト缶 チーズ 小麦粉 バター 油 きゃべつ きゅうり アスパラガス 油 砂糖 玉ねぎ いちご		866kcal	28.6g	
26	金		<b>給食なし(お弁当)</b>					

生徒作成献立  
1-2 神尾奏多  
さん献立

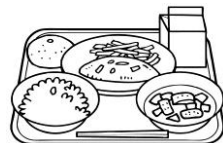
3年生  
給食最終日

※都合により内容を変更する場合があります。

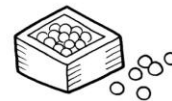
**1年生が作成した献立を  
給食に取り入れます!**

今月は、1年生が家庭科の授業で作成した献立を取り入れました。(各クラス代表1名)

詳しくは、給食だよりに掲載します。



**節分**



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

