

日	献立	おもにエネルギーの もとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日	キャベツのスープ煮	コッペパン 手亡豆	牛乳 チキンウインナー	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら うすろしやうゆ コンソメ 塩 コショウ
(木)	ベーコンポテト	じゃがいも 油	ベーコン	玉ねぎ	塩 コショウ
2日	ツナ大豆ごはん 豚汁	精白米 すりごま 砂糖	牛乳 ツナ油漬け 大豆 豚肉 うすあげ みそ	にんじん 土しやうが 玉ねぎ にんじん ささがきごぼう 青ねぎ	こいロしやうゆ 酒 削り節 削り節
(金)	もやしとにらの炒め物	油	ハム	緑豆もやし にら えのきたけ	こいロしやうゆ 塩 コショウ
7日	たけのこごはん	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ	たけのこ	塩 うすろしやうゆ 酒 出し昆布 削り節
(水)	みそ汁 大根と豚肉の煮物	砂糖 油	わかめ 豆腐 うすあげ みそ 豚肉	玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 大根	こいロしやうゆ みりん 削り節
8日	肉団子のスープ	コッペパン 春雨 ごま油	牛乳 ミートボール	大根 にんじん チンゲン菜 干しいたけ	鶏がら 中華スープ 酒 うすろしやうゆ
(木)	わかさぎのからあげ	揚げ油	わかさぎ(片栗粉付)		
9日	さばのみそ煮 けんちん汁	精白米 砂糖 里芋	牛乳 さば 白味噌 赤味噌 鶏肉 豆腐 うすあげ	土しやうが 大根 にんじん ささがきごぼう 青ねぎ	酒 こいロしやうゆ うすろしやうゆ 削り節
(金)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け 黄桃缶 バイン缶 アロエ缶	ガーリックパウダー 塩 コショウ カレールウ ソース
12日	焼きビーフン	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油 砂糖	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しやうが 干しいたけ にんにく 土しやうが ミニゼリー(ぶどう・りんご)	酒 塩 コショウ ソース 中華スープ 酢 こいロしやうゆ
(火)	鶏肉のさっぱり煮 ミニゼリー		鶏肉		
14日	ブルコギ	精白米 油 砂糖 すりごま ごま油 春雨 ラード	牛乳 牛肉 豚肉	玉ねぎ にんじん にら にんにく 土しやうが 干しいたけ もやし にんじん 青ねぎ 土しやうが	鶏がら 中華スープ こいロしやうゆ うすろしやうゆ 塩 コショウ
(水)	春雨スープ			玉ねぎ にんじん グリンピース	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ソース 塩 コショウ
15日	ミートポテト	コッペパン じゃがいも 油	牛乳 豚ひき肉	キャベツ コーン にんじん	塩
(木)	キャベツとコーンのサラダ	イタリアンドレッシング			
16日	鶏にら丼	精白米 揚げ油 片栗粉 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉	にんにく 土しやうが にら 玉ねぎ	塩 コショウ 酒 こいロしやうゆ みりん コチュジャン
(金)	わかめスープ		わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	鶏がら うすろしやうゆ 塩 中華スープ コショウ
19日	豚肉とキャベツのみそ炒め	精白米 ごま油 砂糖 ラード	牛乳 豚肉 みそ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	こいロしやうゆ 酒
(月)	かきたま汁	じゃがいも	鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん みつば えのきたけ	うすろしやうゆ 削り節
20日	わかめラーメン	小型コッペパン ちゃんぽん麺 ごま油 ごま油 砂糖	牛乳 焼き豚 わかめ	コーン にんじん 青ねぎ	うすろしやうゆ 中華スープ 塩 鶏がら コショウ みりん 削り節
(火)	もやしのナムル	精白米 小麦 ごま油	ハム	緑豆もやし きゅうり 土しやうが 玉ねぎ にんじん グリンピース 土しやうが 青ねぎ	こいロしやうゆ 酢 うすろしやうゆ 中華スープ 塩 コショウ
21日	チャーハン		牛乳 焼き豚		
(水)	チンゲン菜のスープ	片栗粉 ごま油	豚肉	チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし しめじ にんじん 白ねぎ 土しやうが みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	鶏がら うすろしやうゆ 中華スープ 塩 コショウ
22日	オレンジポンチ				
22日	ボークビーンズ	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース	塩 コショウ ケチャップ ソース 鶏がら ローリエ コンソメ
(木)	野菜ソテー		ハム	キャベツ にんじん ピーマン	コンソメ 塩 コショウ
23日	いわしのかば焼風	精白米 片栗粉 揚げ油 砂糖 ねりごま	牛乳 いわし 豆腐 うすあげ わかめ みそ	大根 みつば えのきたけ	こいロしやうゆ みりん 酒 削り節
(金)	ごま風味みそ汁			白ねぎ にんにく 玉ねぎ 緑豆もやし 青ねぎ レモン果汁 えのきたけ 青ねぎ	塩 コショウ 酒
26日	豚肉のねぎ塩炒め	精白米 ごま油 油 すりごま 片栗粉	牛乳 豚肉		うすろしやうゆ 酒 塩 削り節
(月)	もずくのすまし汁		もずく 豆腐 卵 かまぼこ	玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
27日	米粉ポタージュ	コッペパン じゃがいも 油 バター 米粉	牛乳 ベーコン 生クリーム 牛乳		
(火)	グリーンアスパラのサラダ	香りごまドレッシング		グリーンアスパラガス キャベツ コーン	塩
28日	シンジュージー	精白米 砂糖 ラード	牛乳 豚肉 細切り昆布	土しやうが 白ねぎ にんじん グリンピース	うすろしやうゆ みりん 酒 削り節 こいロしやうゆ
(水)	なすのみそ汁		うすあげ わかめ みそ	氷なす 玉ねぎ しめじ 青ねぎ にんじん さやいんげん	削り節 削り節 みりん うすろしやうゆ 塩 ケチャップ
29日	高野豆腐の煮物	砂糖	高野豆腐		
(木)	アメリカンドッグ	小型コッペパン 揚げ油 ホットケーキミックス 油	牛乳 フランクフルト		
30日	キャベツスープ		豚肉 ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ うすろしやうゆ 塩 コショウ
(金)	ヨーグルト				
30日	マーボー豆腐	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 赤だしみそ	玉ねぎ 土しやうが たけのこ 青ねぎ 干しいたけ きゅうり もやし にんじん	塩 コショウ 豆板醤 鶏がら こいロしやうゆ
(金)	拌三絲	春雨 砂糖 すりごま ごま油	ハム		塩 酢 うすろしやうゆ

※ 牛乳はつきません。
※ 誤嚥・窒息事故防止のため、「節分の大豆のような乾いたナッツ・豆類、ミニカップゼリー」は提供しません。
※ 「うすら卵、餅、白玉団子」が入っている場合は、これらが可能な限り入らないように配食します。

今月の栄養価(小学校・中学年)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	621	23.7	19.7	2.5	312	74	1.7	190	0.50	0.54	21	3.6
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上