



ひ に ち	よ う び	しゅ しゅく 主 食	せい めい に あ う	しゅ さい ふく さい 主 菜・副 菜・デ ザ ー ト	おもにしようするざいりょう			エ ネ ル ギ ー kcal たんぱく し つ g	
					ねつやちからに なるもの	ちやくきにくを つくるもの	からだのちようしを ととのえる		
1	木	ソースやきそば	○	おにむしパン ブロッコリーアーモンドあえ	ちゅうかめん あぶら こむぎこ さつまいも アーモンド ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ ブロッコリー	640 22.5	
2	金	ごはん・だいずみそ	○	節分(いわしのまるぼし) ごもくこんにやくに みそしる	こめ さとう ごまあぶら ごま いとこんにやく	ぎゅうにゅう だいず いわし ぶたにく あぶらあげ	しいたけ にんじん コーン こまつな もやし しょうが	622 33.3	
5	月	キャロットライスの ホワイトソースがけ	○	コーンサラダ くだもの	こめ さとう バター あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう えび チーズ とりにく	にんじん たまねぎ セロリ パセリ コーン マッシュルーム	605 20.9	
6	火	やまさかたつしゃめし	○	なまあげとポテトのチリソース やさいのみそしる	こめ もちごめ さつまいも こむぎこ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう なまあげ だいず ちりめん あぶらあげ	しょうが にんじん ながねぎ だいこん こまつな キャベツ	639 23.1	
7	水	スパゲッティナポリタン	○	りんごおからケーキ ポイルやさいのごまドレッシング	スパゲッティ アーモンド ごま こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく おから たまご クリーム	りんご もやし はくさい コーン ながねぎ にんにく	677 22.4	
8	木	ごはん・ごましお	○	きびなごのからあげ ちくぜんに くだもの	こめ さとう ごま こむぎこ じゃがいも かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう きびなご とりにく	にんじん しょうが しいたけ ごぼう たけのこ いんげん	572 23.6	
9	金	平昌オリンピック開幕 ブルコギどん	○	コーンたまごスープ くだもの	こめ あぶら ごまあぶら ごま はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ	りんご にんにく にんじん いら コーン ながねぎ	614 23	
12	月	建 国 記 念 の 日 の 振 休							
13	火	にこみうどん	○	カレーぶたまん はくさいのごますあえ	なまうどん さとう こむぎこ ラード ごまあぶら	ぎゅうにゅう にぼし ぶたにく あぶらあげ	しいたけ にんじん ながねぎ こまつな はくさい きゅうり	644 22.8	
14	水	セレクト ・いかフライサンド ・チキンカツサンド	○	はくさいといんげんまめのシチュー くだもの	パン こむぎこ パンこ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう チーズ いか とりにく たまご ベーコン いんげんまめ	セロリ はくさい にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	680 28.5	
15	木	たかなチャーハン	○	わかさぎのくるみあげ つつみワントンスープ くだもの	こめ あぶら こむぎこ くるみ ワントンかわ	ぎゅうにゅう なた じゃこ オイスター わかさぎ ぶたにく	にんじん たまねぎ たかな ながねぎ ほうれんそう はくさい	583 21.5	
16	金	ちゅうかどん	○	わかめエノキスープ ミックスマツツ	こめ あぶら さとう ミックスマツツ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく オイスター えび いか たまご うずら	セロリ パセリ しいたけ にんじん はくさい エノキ ねぎ	666 26.9	
19	月	ごまごはん	○	毎月19日は「食育の日」 やきさかな だいずひじき みそしる	こめ もちごめ ごま マヨネーズ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ たまご ひじき ちくわ	パセリ しいたけ にんじん だいこん キャベツ こまつな	612 26.1	
20	火	ごはん・のりのつくだに	○	にくじゃがコロッケ キャベツサラダ はくさいのみそしる	こめ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら パンこ	ぎゅうにゅう やきのり ぶたにく たまご あぶらあげ	ごぼう にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな はくさい	693 24.8	
21	水	ごもくマーボーどん	○	もずくスープ みかんヨーグルト	こめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく オイスター えび たまご ヨーグルト	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ いら たまねぎ	633 27.7	
22	木	みそラーメン	○	いももち くだもの	ちゅうかめん さとう じゃがいも あぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	にんじん もやし はくさい コーン ながねぎ にんにく	659 21.2	
23	金	カレーライス	○	だいこんサラダ くだもの	こめ バター じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ピザチーズ	セロリ パセリ にんじん だいこん きゅうり たまねぎ	748 21.6	
26	月	わふうスパゲッティ	○	ポテトサラダサモサ もやしのごますあえ	スパゲッティ ごま 餃子かわ じゃがいも こむぎこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ きざみのり	たまねぎ しめじ ピーマン もやし こまつな ピース	604 22.5	
27	火	ごはん	○	とうふのごもくに 2色ゼリー くきわかめとコーンいため	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび わかめ とうふ オイスター	ながねぎ しいたけ たけのこ こまつな コーン にんにく	612 25.2	
28	水	1～4年生…ほうれん草パン・かぼちゃシチュー かいそうサラダ・くだもの・ぎゅうにゅう 5～6年生…かぼちゃパングラタン【ひのつ子シフトコンテスト】 かいそうサラダ・くだもの・ぎゅうにゅう			パン あぶら こむぎこ ごま バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ クリーム わかめ	セロリ こまつな にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ	649 21.8	

*** 2月・3月分の給食費は2月14日(水)に2ヶ月分まとめて引き落としとなります。残高確認をお願いいたします。(低学年8000円・中学年8700円・高学年9400円)**