

ひ に ち	よ う び	しゅ しょく 主 食	ま い に あ う	しゅ さい ふく さい 主 菜・副 菜・デザート	お も に し ょ 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	金	【節分献立】 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 アーモンド	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 キャベツ	625 28	
4	月	【立春献立】 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 キャベツ いちご マッシュルーム	596 20.5	
5	火	やまさかたつしやめし	○	なまあげのケチャップがらめ だいこんのみそしる くだもの	こめ もちこめ さつまいも こむぎこ ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう なまあげ だいず ちりめん あぶらあげ	だいこん にんじん キャベツ いよかん	676 27.6	
6	水	スパゲッティナポリタン	○	りんごおからケーキ 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 きゅうり キャベツ コーン にんじん ピーマン	683 22.5	
7	木	ごはん・ごましお	○	きびなごのからあげ ちくぜんに ふくふくまめ	こめ さとう ごま こむぎこ じゃがいも かたくりこ アーモンド	ぎゅうにゅう きびなご きなこ 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	705 27.9	
8	金	プルコギどん	○	コーンスープ オレンジ・ミルクゼリー	こめ あぶら ごまあぶら ごま はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ	りんご しいたけ にんじん いら コーン ながねぎ	673 23.6	
11	月	建 国 記 念 の 日							
12	火	【全国学校給食甲子園・・・日野第一小学校出場献立】 くろまいごはん・なんちゃってロールキャベツ やさいのおひたし・かきたまじる・ぎゅうにゅう			こめ くろまい アーモンド パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご わかめ	たまねぎ キャベツ トマト にんじん えのきたけ こまつな	594 28.6	
13	水	チャンポンめん	○	いもまつば もやしのごまずあえ	チャンポンめん あぶら アーモンド さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび たこ うずらたまご	にんじん キャベツ もやし ながねぎ こまつな パセリ	562 24.5	
14	木	【セレクト】 ・ココアあげパン ・きなこあげぱん	○	とうふのごもくに くだもの くきわかめとじゃがいもいため	パン あぶら さとう あぶら グラニューとう	ぎゅうにゅう わかめ えび ぶたにく とうふ オイスター	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ こまつな しいたけ	651 26.3	
15	金	ごはん えのきのつくだに	○	ぼうぼうやき【福島いわき伝統料理】 やさいのにびたし みそしる	こめ あぶら ごまあぶら ふ さとう	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく たまご とうふ	えのきたけ ながねぎ ごぼう キャベツ こまつな たまねぎ	666 29.6	
18	月	にこみうどん	○	カレーにくまん はくさいのごまずあえ	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 オイスター 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	655 23.7	
19	火	【食品ロス対策】 非常食(わかめご飯)	○	毎月19日は「食育の日」 やきざかな ごもくまめ いもだんご汁	こめ 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 ほたてエキス たまご だいず	パセリ しいたけ にんじん だいこん ごぼう こまつな	636 27.5	
20	水	ちゅうかどん	○	あおのりだいずポテト パインヨーグルト	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう オイスター えび いか うずら ぶたにく	セロリ パイン しいたけ にんじん はくさい キャベツ	693 26.7	
21	木	ジャーマンポテトパン	○	はくさいのスープに くだもの	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく	たまねぎ セロリ りんご はくさい こまつな にんじん	630 23.6	
22	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 21.7	
25	月	ごはん・ゆずふりかけ	○	コロツケ キャベツ 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 じゃこ ぶたにく たまご ひじき	ゆず にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	657 21.9	
26	火	アップルパン	○	やさいのスープに まめサラダ	パン こむぎこ アーモンド ジャム じゃがいも バター	ぎゅうにゅう たまご とらまめ ぶたにく ベーコン	にんじん ピーマン トマト たまねぎ コーン キャベツ	672 23.3	
27	水	たかなチャーハン	○	きびなごのマリネ ワンタンスープ くだもの	こめ ごまあぶら こむぎこ かたくりこ ワンタンかわ	ぎゅうにゅう なんと じゃこ オイスター きびなご 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	574 23.7	
28	木	にくみそめん	○	じゃがいものにつけ くだもの	ちゅうかめん かたくりこ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく オイスター たらこ くきわかめ	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ きゅうり りんご	659 23.9	

**\* 2月・3月分の給食費は2月14日(木)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8200円・中学年8940円・高学年9640円)**