


日	曜 日	献立名		牛 乳	主な使用食品とその働き						エネルギー	一口メモ
		主食	主菜・副菜・デザート		血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		たんぱく質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	ジョロフ ライス	 ライトスーフ ♪アーモンド ココアフラウニー		鶏肉、 ★たまご	★牛乳	赤ピーマン、 トマト缶詰、 トマト、 ほうれんそう	にんにく、 玉葱、コーン、 しょうが、 なす	精白米、米粒麦、 じゃがいも、 かたくり粉、 ★薄力粉、粉糖、 グラニュー糖、 ★コーティング チョコレート、	なたね油、 ★有塩バター、 ★アーモンド	740kcal 20.8g	<div>地理の「輪」 世界味めぐり 1年社会科コラボ☆ 今月のテーマは アフリカです！</div> <div>1日 ガーナ にちなんだ食材や 料理が登場します。</div> <div>日本味めぐり 2年社会科との コラボ企画☆ 今月のテーマは 関東地方です！</div> <div>5日 東京都 11日 群馬県& 栃木県 3都県にちなんだ 食材や郷土料理が 登場します。</div> <div>10日・12日 給食室へ職場体験に 来た2年生2人が、 栄養士の献立作成業 務を体験しました。 素敵なメニューを 考えてくれました！</div> <div>17日 キムチビビンバ 19日 たくあんのごま炒め 日野市の農家さんが 丹精込めて作りあ げた『東光寺たくあ ん』を使用します。</div> <div>22日 冬至 冬至は、1年のうち で最も昼の時間が短 く、夜が長い日です。 ゆず湯に入り、かぼ ちゃを食べる風習が あります。</div>
2	火	厚揚げの 五目味噌煮丼	三色ナムル りんご		豚バラ、 ★生揚げ、 ★うずら卵、 米みそ(赤)	★牛乳	にんじん、 こまつな	にんにく、しょうが、 干し椎茸、 はくさい、だいのこ、 ねぎ、もやし、 きゅうり、★りんご	精白米、 米粒麦、 きび砂糖、 かたくり粉	なたね油、 ごま油、 ★白ごま	735kcal 27.g	
3	水	♪きつね つけうどん	♪天ぷら (いか・ちくわ)		豚バラ、 ★油揚げ、 ★いか、 焼き竹輪	★牛乳、 茎わかめ、 あおのり	こまつな、 にんじん	干し椎茸、 ねぎ、だいこん、 ごぼう	★うどん(生)、 きび砂糖、 ★薄力粉、 かたくり粉	なたね油、 揚げ油	741kcal 33.2g	
4	木	冬野菜の カレーライス	茎わかめサラダ ♪黄桃缶		豚ロース	★牛乳、 くきわかめ	にんじん、 トマト缶詰、 こまつな	玉葱、しょうが、 にんにく、れんこん、 だいこん、セロリー、 もやし、きゅうり、 ★黄桃缶	精白米、 じゃがいも、 さつまいも、 ★薄力粉、 きび砂糖	なたね油、 ★有塩バター、 ★白ごま	768kcal 20.7g	
5	金	豚バラとあさりの 深川めし風	五目たまご焼き 鶏団子の味噌ちゃんこ汁		豚肉、★油揚げ、 ★あさり、鶏肉、 ★木綿豆腐、 ★たまご、 米みそ(赤)	★牛乳、 刻みのり	にんじん、 こまつな	しょうが、だいのこ、 玉葱、ねぎ、 えのきたけ、 だいこん、はくさい	精白米、 米粒麦、 きび砂糖、 かたくり粉	なたね油	740kcal 34.8g	
8	月	高菜チャーハン	豆腐しゅうまい 春雨とわかめのスープ		豚ひき肉、 ★たまご、 豚挽肉、 ★木綿豆腐、 鶏肉	★牛乳、 カットわかめ	たかな漬、 にんじん、 こまつな	にんにく、ねぎ、 だいのこ、干し椎茸、 れんこん、玉葱、 しょうが、もやし、 えのきたけ	精白米、米粒麦、 ★しゅうまい皮、 ★パン粉、 きび砂糖、春雨、 かたくり粉	なたね油、 ごま油	749kcal 31.g	
9	火	♪わかめごはん	ししゃもの胡麻焼き もやしと青菜の和サラダ 肉じゃが		わかめ ごはんの素、 豚もも、 豚バラ	★牛乳、 ★ししゃも (生干し)	こまつな、 にんじん、 さやいんげん	もやし、 しょうが、 玉葱	精白米、三温糖、 ★薄力粉、 きび砂糖、 しらたき、 じゃがいも、	★白ごま、 ごま油、 なたね油	745kcal 32.g	
10	水	◇職場体験◇ 2年生考案メニュー ♪きなこ揚げパン	ミネストローネ キャベツとコーンの サラダ		きな粉(大豆)、 豚バラ、 ショルダー ベーコン	★牛乳	にんじん、 かぼちゃ、 トマト、 トマト缶詰、 ブロッコリー	にんにく、 セロリー、 玉葱、キャベツ、 コーン	★ミルクパン、 上白糖、 グラニュー糖、 じゃがいも、 きび砂糖	揚げ油、 なたね油	740kcal 25.2g	
11	木	ごはん (関東産米使用)	鮭の照り焼き 上州さんびら(群馬県) 干瓢の卵とじ汁(栃木県)		生鮭、 豚バラ、 さつまいも、 ★絹ごし豆腐、 ★たまご	★牛乳	にんじん、 ほうれんそう	しょうが、 干し椎茸、 ごぼう、 かんぴょう、玉葱	精白米、 糸こんにゃく、 三温糖	ごま油、 ★白ごま	754kcal 33.9g	
12	金	◇職場体験◇ 2年生考案メニュー 鶏と大根の 塩ラーメン (つけ麺)	♪じゃがいももち みかん		鶏肉、 ★うずら卵	★牛乳、 ★ピザチーズ	にんじん、 こまつな	しょうが、 だいこん、 だいのこ、ねぎ、 ゆず、みかん	★蒸し中華めん、 かたくり粉、 じゃがいも、 ★薄力粉、 三温糖	ごま油、 なたね油、 揚げ油	752kcal 24.6g	
15	月	ハムチーズ トースト	鶏と大豆の トマトシチュー ♪ミックスフルーツ		ボンレスハム、 鶏もも、 大豆	★牛乳、 ★ピザチーズ	にんじん、 ブロッコリー、 トマト缶詰	にんにく、セロリー、 玉葱、エリンギ、 マッシュルーム、 みかん缶、 ★りんご缶	★ミルクパン、 じゃがいも、 ★薄力粉、 三温糖、上白糖	★有塩バター、 なたね油	777kcal 33.1g	
16	火	さつまいもと 日野産黒米のおこわ	白身魚のフライ 白菜のゆず風味漬 冬野菜の呉汁		たら、大豆、 ★たまご、 豚バラ、 米みそ(白・赤)	★牛乳	にんじん、 かぼちゃ、 こまつな	はくさい、 きゅうり、 ゆず、だいこん、 えのきたけ、ねぎ	精白米、もち米、 黒米、★薄力粉、 さつまいも、 ★パン粉、 きび砂糖	揚げ油	750kcal 32.4g	
17	水	キムチビビンバ	たまごスープ 黒糖きなこアーモンド		豚肉、鶏肉、 ★絹ごし豆腐、 ★たまご、牛肉、 きな粉(大豆)	★牛乳	にんじん、 こまつな、 チンゲン菜	にんにく、ごぼう、 もやし、干し椎茸、 東光寺たくあん、 はくさいキムチ、 玉葱、だいのこ	精白米、押麦、 きび砂糖、 かたくり粉、 黒砂糖	なたね油、 ごま油、 ★白ごま、 ★アーモンド	765kcal 28.9g	
18	木	きのこクリーム スパゲッティ	大根と赤かぶのサラダ 紅茶ケーキ		ベーコン、 鶏肉、 ★たまご	★牛乳、 ★調理用牛乳、 ★ピザチーズ、 ★生クリーム	ほうれんそう	にんにく、玉葱、 エリンギ、レモン、 マッシュルーム、 セロリー、だいこん、 きゅうり、赤かぶ	★スパゲッティ、 ★薄力粉、 きび砂糖、 グラニュー糖	オリーブ油、 なたね油、 ★有塩バター	765kcal 25.6g	
19	金	ごはん	東光寺たくあんのごま炒め 厚揚げの肉みそ焼き 五目汁 みかん		★生揚げ、 鶏挽肉、 米みそ(赤)、 豚バラ	★牛乳	にんじん、 こまつな	東光寺たくあん、 しょうが、ねぎ、 干し椎茸、 だいこん、 みかん	精白米、 かたくり粉、 板こんにゃく、 さといも	ごま油、 ★白ごま、 なたね油	741kcal 25.9g	
22	月	もち玄米ごはん	ぶりの竜田揚げ (香味ゆず醤油) 大根かつおぶしサラダ かぼちゃの味噌汁		ぶり、 糸削り、 ★油揚げ、 米みそ(白・赤)	★牛乳	水菜、 かぼちゃ、 こまつな	しょうが、にんにく、 ゆず、だいこん、ねぎ、 きゅうり、 えのきたけ、 はくさい、玉葱	精白米、米粉、 もち玄米、 かたくり粉、 きび砂糖、 さといも	揚げ油、 ごま油	747kcal 30.6g	
23	火	♪じゃこ入り ガーリックライス	フライドチキン コンソメスープ 夢オレンジ		ベーコン、 鶏肉、 レンズまめ	★ジョア、 ちりめん じゃこ	パセリ、 にんじん、 トマト、 ブロッコリー	にんにく、しょうが、 セロリー、玉葱、 キャベツ、 夢オレンジ	精白米、米粉、 ★薄力粉、 ★強力粉、 じゃがいも	なたね油、 ★有塩バター、 揚げ油	759kcal 29.3g	

♪ リクエスト給食 ♪

12～3月は一中生がリクエストしたメニュー上位に
ランクインしたものを取り入れます(♪がついている
メニューです)ランキング結果は3月に掲載します

* 都合により献立を一部変更する場合があります。 ★印はアレルギー除去対象食品です。

★ 今月の地場産物 ★ たまご、黒米、じゃがいも、白菜、ねぎ、
にんじん、小松菜、ほうれん草、青首大根、東光寺大根、東光寺たくあん