



日 曜 日	献立名		牛 乳	主な使用食品とその働き						エネルギー たんぱく質	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						
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
2 月	フレンチトースト	チリコンカン チョップドサラダ	牛乳	★たまご, 金時豆, 豚ロース, ベーコン, ロースハム	★牛乳, ★調理用牛乳, ★ピザチーズ	にんじん, トマト(完熟), こまつな	玉葱, マッシュルーム, セロリー,キャベツ, コーン,レモン	★食パン, 上白糖, じゃがいも, ★薄力粉, きび砂糖	★有塩バター, なたね油, オリーブ油	711kcal 26.8g	3年生 給食がない日 10日(入試のため)			
3 火	♪鰯の蒲焼丼	茎わかめときゅうりの 和サラダ 打ち豆味噌汁	牛乳	いわし, ★絹ごし豆腐, ★油揚げ, 大豆,打豆, 米みそ(白・赤)	★牛乳, くきわかめ	こまつな	しょうが, もやし, きゅうり,かぶ, ねぎ	精白米, 上新粉,三温糖, かたくり粉, きび砂糖, さといも	揚げ油, ★白ごま, ごま油	722kcal 31.2g	3日 節分 節分は「季節の分かれ目」を意味し、「立春」の前日を節分と呼んでいます。			
4 水	トマトとれんこんの 彩りガパオライス	春雨スープ ♪サイダーポンチ	牛乳	豚ひき肉, レンズまめ, 鶏肉, ★絹ごし豆腐	★牛乳	トマト缶詰, トマト, 青ビーマン, 赤ビーマン, こまつな	にんにく,しょうが, 玉葱,れんこん, 黄ビーマン,もやし, みかん缶, りんご缶	精白米, 春雨	なたね油	717kcal 26.1g	節分といえば「豆まき」。炒った大豆を家の中や出入り口にまいて、邪気をはらい、自分の年の数の豆を食べて1年の幸福を祈ります。また、主に西日本でいわしを食べる習慣があります。			
5 木	鶏ときのこの つけうどん	りんごとヨーグルトの ケーキ	牛乳	★油揚げ, 鶏肉, ★たまご	★牛乳, ★ヨーグルト	こまつな, にんじん	干し椎茸,ねぎ, えのきたけ, エリンギ,だいこん, はくさい,りんご	★うどん(生), 三温糖, ★薄力粉, 上白糖	なたね油, ★有塩バター	720kcal 24.7g	4日 ひのっ子 シェフコンテスト 調理員&栄養士が 選んだ特別賞			
6 金	♪カツカレーライス	大根と水菜のサラダ	牛乳	豚挽肉, 豚ひれ, ★たまご	★牛乳	にんじん, トマト缶詰, 水菜	玉葱,しょうが, にんにく,セロリー, だいこん,きゅうり, コーン	精白米, じゃがいも, ★薄力粉, ★パン粉, きび砂糖	なたね油, ★有塩バター, 揚げ油, ごま油	804kcal 27.6g	一小の児童が考えた カラフルなガパオライスをつくります。			
9 月	十和田バラ焼き丼	きりたんぽ汁 いちご(2c)	牛乳	牛肉, 豚ロース, 鶏肉	★牛乳	にんじん, せり	玉葱,はくさい, しょうが,にんにく, りんご,ごぼう, しめじ,ねぎ, いちご	精白米, はちみつ, きび砂糖, きりたんぽ, 糸こんにゃく	なたね油	776kcal 24.9	地理の『輪』 世界味めぐり			
10 火	麻婆豆腐丼	にらたまスープ でこぽん	牛乳	豚挽肉, ★絹ごし豆腐, 豚バラ, ★たまご	★牛乳	にんじん, にら	にんにく,しょうが, ねぎ,玉葱, えのきたけ, でこぽん	精白米, かたくり粉	なたね油, ごま油	731kcal 31.1g	1年社会科コラボ☆ 今月のテーマは 北アメリカ& 南アメリカです！			
11 水	建国記念日											2、18日 アメリカ 20日 メキシコ 26日 ブラジルに ちなんだ料理が 登場します！		
12 木	ゆかりごはん	ししゃもの二色揚げ (カレー・青のり) じゃがいものすき焼き煮 みかん	牛乳	牛肉, 豚ロース, ★木綿豆腐	★牛乳, ★ししゃも, あおのり	にんじん, こまつな	玉葱,ねぎ, はくさい, みかん	精白米, ★薄力粉, しらたき, じゃがいも, 三温糖	★白ごま, 揚げ油, なたね油	790kcal 31.3g	9日 青森県& 秋田県			
13 金	トマトとベーコンの スパゲティー	フレンチサラダ ♪アーモンドブラウニー	牛乳	ベーコン, 豚ばら, ★たまご	★牛乳, ★ピザチーズ	鷄の爪, にんじん, トマト, トマトジュース, プロッコリー	にんにく,玉葱, セロリー,エリンギ, マッシュルーム, キャベツ,きゅうり, コーン	★スパゲッティ, 三温糖,粉糖, きび砂糖, ★薄力粉, グラニュー糖	オリーブ油, なたね油, ★有塩バター, ★アーモンド	770kcal 26.2g	16日 北海道に ちんだん食材や 料理が登場します。			
16 月	ごはん (北海道産米)	鮭のザンギ(おろし添え) 刻み昆布入りきんぴら どさんこ汁	牛乳	生鮭,鶏肉, 焼き竹輪, 豚肉, 米みそ(赤)	★牛乳, 糸昆布(乾)	にんじん	しょうが,だいこん, ごぼう,にんにく, 玉葱,もやし, コーン	精白米, 三温糖, かたくり粉, 上新粉,きび砂糖, 糸こんにゃく, じゃがいも	揚げ油, ごま油, なたね油, ★有塩バター	727kcal 33.7g	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 東北地方& 北海道です！			
17 火	中華丼	油揚げの中華風サラダ 白玉入りフルーツポンチ	牛乳	豚バラ, ★えび,★いか, ★うずら卵, ★油揚げ	★牛乳	にんじん, チングンツイ	にんにく,しおりん,はくさい, たけのこ,玉葱, もやし,きゅうり, りんご缶,みかん缶	精白米, かたくり粉, きび砂糖, 白玉粉,上白糖	なたね油, ごま油	747kcal 26.9g	16日 北海道に ちんだん食材や 料理が登場します。			
18 水	スロッピージョー (セルフサンド)	アメリカ フライドポテト チキンヌードルスープ	牛乳	豚挽肉, 牛ひき肉, レンズまめ, 鶏肉	★牛乳	にんじん, トマト缶詰, ほうれんそう	にんにく, 玉葱,セロリー, キャベツ	★ミルクパン, ★パン粉,三温糖, じゃがいも, ★マカロニ	なたね油, 揚げ油, オリーブ油	708kcal 30.9g	16日 北海道に ちんだん食材や 料理が登場します。			
19 木	ごはん	東光寺たくあんのごま炒め さわらの西京焼き 吉野汁 いちご(2c)	牛乳	糸削り,鶏肉, ★さわら, 米みそ(白・赤), ★油揚げ, ★絹ごし豆腐	★牛乳	にんじん, ほうれんそう	東光寺たくあん, かぶ,干し椎茸, ねぎ,いちご	精白米, きび砂糖, さといも, かたくり粉	ごま油, ★白ごま	726kcal 34.3g	16日 北海道に ちんだん食材や 料理が登場します。			
20 金	アロスコンポヨ	メキシカンオムレツ コーンチャウダー	牛乳	鶏肉, 豚ひき肉, ★たまご, 豚肉, ベーコン	★コーヒー 牛乳, ★調理用牛乳, ★生クリーム	赤ビーマン, トマト缶詰, にんじん, プロッコリー	にんにく,玉葱, マッシュルーム, エリンギ,コーン, クリーミムコーン缶, セロリー	精白米, じゃがいも, きび砂糖, ★薄力粉	なたね油, ★有塩バター, オリーブ油	779kcal 31.2g	16日 北海道に ちんだん食材や 料理が登場します。			
23 月	天皇誕生日											16日 北海道に ちんだん食材や 料理が登場します。		
24 火	キムタクチャーハン	ユリンギ (揚げ鶏の薬味ソース) ♪わかめスープ せとか	牛乳	豚バラ, 鶏肉, ★絹ごし豆腐	★牛乳, わかめカット	バセリ, こまつな	ねぎ,もやし,玉葱, はくさいイムチ漬, 東光寺たくあん, しょうが,たけのこ, えのきたけ,せとか	精白米, 押麦,上新粉, かたくり粉, 三温糖	なたね油, ごま油, 揚げ油	789kcal 30.3g	16日 北海道に ちんだん食材や 料理が登場します。			
25 水	♪味噌ラーメン (つけ麺)	♪じゃがいももち	牛乳	豚ロース, ★うずら卵, なるど, 米みそ(赤)	★牛乳, ★ピザチーズ	にんじん, にら	にんにく, しょうが, きくらげ,ねぎ, もやし,コーン	★蒸し中華めん, きび砂糖,じゃがいも, かたくり粉, ★薄力粉,三温糖	ごま油, なたね油, 揚げ油	726kcal 28.7g	16日 北海道に ちんだん食材や 料理が登場します。			
26 木	ライス	アメリカ ムケッカ・カピシャーバ (海鮮シチュー) ヴィナグレッチサラダ ココアクシガーアーモンド	牛乳	まだら, ★えび, 鶏肉	★牛乳, ★生クリーム	赤ビーマン, トマト, トマト缶詰, パセリ	レモン,にんにく, しょうが,玉葱, 黄ビーマン, セロリー,キャベツ, コーン,きゅうり	精白米, ★薄力粉, きび砂糖	オリーブ油, なたね油, ★有塩バター, ★アーモンド	732kcal 25.5g	16日 北海道に ちんだん食材や 料理が登場します。			
27 金	鶏そぼろとかぶ葉の まぜごはん	ぶりの照り焼き ほうれん草のおひたし 生姜香るかきたま汁	牛乳	鶏挽肉,ぶり, 糸削り,鶏肉, ★絹ごし豆腐, ★たまご	★牛乳	かぶ(葉), にんじん, ほうれんそう, こまつな	しょうが, はくさい, もやし,かぶ, 玉葱	精白米, きび砂糖, 三温糖, かたくり粉	なたね油	714kcal 35.9g	16日 北海道に ちんだん食材や 料理が登場します。			

♪ リクエスト給食 ♪

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ています（♪がついているメニューです）

今月の地場産物 こまつな、白菜、だいこん、東光寺たくあん

\*都合により献立を一部変更する場合があります。

