
















日	曜	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		
2	月	 フレンチトースト	チリコンカン チョップドサラダ		★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	<div>3年生 給食がない日</div> <div>10日(入試のため)</div> <div>3日 節分</div> <div>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。</div> <div>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。</div>
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		いわし、 ★絹ごし豆腐、 ★油揚げ、 大豆、打豆、 米みそ(白・赤)	★牛乳、 くさわかめ	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	
4	水	トマトとれんこんの 彩りガバオライス	春雨スープ ♪サイダーポンチ		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、 青ピーマン、 赤ピーマン、 こまつな	にんにく、しょうが、 玉葱、れんこん、 黄ピーマン、もやし、 みかん缶、 りんご缶	精白米、 春雨	なたね油	717kcal 26.1g	
5	木	鶏ときこのこの つけうどん	りんごとヨーグルトの ケーキ		★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	
6	金	♪カツカレーライス	大根と水菜のサラダ		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	
9	月	十和田バラ焼き丼	きりたんぽ汁 いちご(2こ)		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 24.9g	
10	火	麻婆豆腐丼	にらたまスープ でこぼん		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、 でこぼん	精白米、 かたくり粉	なたね油、 ごま油	731kcal 31.1g	
11	水	建 国 記 念 日										
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	
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		ベーコン、 豚ばら、 ★たまご	★牛乳、 ★ピザチーズ	鷹の爪、 にんじん、 トマト、 トマトジュース、 ブロッコリー	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、 ★アーモンド	オリーブ油、 なたね油、 ★有塩バター、 ★アーモンド	770kcal 26.2g	
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		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	
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		豚バラ、 ★えび、★いか、 ★うずら卵、 ★油揚げ	★牛乳	にんじん、 チンゲンツァイ	にんにく、しょうが、 干し椎茸、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	
18	水	 スロッピージョー (セルフサンド)	フライドポテト チキンヌードルスープ		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	
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(2こ)		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	
20	金	 アロスコンボ	メキシカンオムレツ コーンチャウダー		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	赤ピーマン、 トマト缶詰、 にんじん、 ブロッコリー	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	
23	月	天 皇 誕 生 日										
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		豚バラ、 鶏肉、 ★絹ごし豆腐	★牛乳、 わかめカット	パセリ、 こまつな	ねぎ、もやし、玉葱、 はくさいキムチ漬、 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	
25	水	♪味噌ラーメン (つけ麺)	♪じゃがいももち		豚ロース、 ★うずら卵、 なると、 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	
26	木	ライス 	ムケツカ・カピシャーバ (海鮮シチュー) ヴィナグレッツサラダ ココアシュガーアーモンド		まだら、 ★えび、 鶏肉	★牛乳、 ★生クリーム	赤ピーマン、 トマト、 トマト缶詰、 パセリ	レモン、にんにく、 しょうが、玉葱、 黄ピーマン、 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	
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		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	

## ♪ 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。