

| 日       | 献立名                                                 |    |                                                                    | 主な使用食材と働き                      |                      |                           |                                                                |                                        |                           | エネルギー<br>たんぱく質     | 一口メモ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|-----------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | 主食                                                  | 牛乳 | 主菜・副菜・デザート                                                         | 血や肉や骨になる<br>1群                 | 体の調子を整える<br>2群       | 3群                        | 4群                                                             | 熱や力の元になる<br>5群                         | 6群                        |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1<br>火  | シンガポール<br>チキンライス<br><div>世界の料理給食<br/>☆シンガポール☆</div> |    | ビーフンのカレー炒め<br>ヨンタオフー<br><div>☆リクエスト給食☆</div>                       | 鶏肉<br>豆腐<br>さつま揚げ<br>豚肉        | 牛乳                   | にんじん<br>チンゲンサイ<br>にら      | しょうが<br>にんにく たけのこ<br>マッシュルーム水煮<br>玉葱 もやし<br>キャベツ               | 米<br>はるさめ<br>ワンタンの皮<br>ビーフン<br>砂糖      | ごま油<br>ごま<br>米油           | 769 kcal<br>36.4 g | <div>旬の食材</div> <div>こまつな はくさい</div> <div>ねぎ ブロッコリー</div> <div>キャベツ だいこん</div> <div>ほうれんそう かぶ</div> <div>たら きびなご</div> <div>さわら わかさぎ</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2<br>水  | キムチクッパ<br><div>世界の料理給食<br/>☆韓国☆</div>               |    | チャブチェ<br>はちみつホットク                                                  | 豚肉<br>みそ                       | 牛乳                   | にんじん<br>こまつな              | だいこん<br>干し椎茸<br>はくさいキムチ漬<br>ねぎ もやし<br>きくらげ にんにく                | 米 黒砂糖<br>はるさめ<br>強力粉 砂糖<br>白玉粉<br>はちみつ | ごま<br>ごま油<br>米油           | 808 kcal<br>25.7 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3<br>木  | いわしのかば焼き丼                                           |    | 大豆とじゃこの甘辛揚げ<br>冬野菜味噌汁                                              | いわし<br>大豆<br>豆腐<br>油揚げ<br>みそ   | 牛乳<br>ちりめんじゃこ        | にんじん<br>こまつな              | しょうが<br>だいこん<br>はくさい<br>ねぎ                                     | 米<br>麦<br>でんぷん<br>砂糖                   | 米油<br>ごま                  | 843 kcal<br>36.2 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4<br>金  | 春の香ごはん                                              |    | 鱈の幽庵焼き<br>春雨ゆで野菜<br>かきたま汁                                          | 油揚げ<br>豆腐<br>卵<br>さわら          | 牛乳<br>塩昆布<br>しらす干し   | なばな<br>せり<br>にんじん<br>こまつな | えのきたけ<br>ねぎ ゆず<br>キャベツ<br>きゅうり<br>もやし                          | 米<br>でんぷん<br>はるさめ<br>砂糖                | ごま油                       | 739 kcal<br>39.2 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5<br>土  | 小松菜のドライカレーライス                                       |    | コールスローサラダ<br>シュワシュワフルーツポンチ<br><div>☆リクエスト給食☆</div>                 | 豚肉<br>大豆                       | 牛乳<br>チーズ            | にんじん<br>こまつな              | にんにく しょうが<br>玉葱 りんご<br>キャベツ きゅうり<br>黄桃缶 洋なし缶<br>みかん缶           | 米<br>小麦粉                               | バター<br>米油                 | 815 kcal<br>22.4 g | <div>☆今月の地元農産物☆</div> <div></div> <div>*小松菜 *大根 *ねぎ<br/>*白菜 *里いも<br/>*黒米<br/>*じゃがいも<br/>*にんじん *鶏卵 (さくら卵)</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7<br>月  | 豚角煮の混ぜご飯                                            |    | きびなごとじゃがいものからあげ<br>サンラータン                                          | 豚肉<br>鶏肉<br>豆腐<br>卵            | 牛乳<br>きびなご           | チンゲンサイ<br>にんじん            | 干し椎茸<br>たけのこ<br>しょうが<br>たけのこ<br>もやし ねぎ                         | 米 黒砂糖<br>小麦粉<br>でんぷん<br>じゃがいも          | ごま油<br>米油                 | 814 kcal<br>30.9 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 8<br>火  | ごはん                                                 |    | 肉豆腐<br>干草焼き<br>ちりめんレモンふりかけ                                         | 豚肉<br>豆腐<br>鶏肉<br>卵<br>粉かつお    | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>ひじき | にんじん<br>こまつな              | しょうが<br>玉葱<br>干し椎茸<br>たけのこ<br>レモン                              | 米<br>砂糖                                | 米油<br>ごま                  | 828 kcal<br>38.3 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 9<br>水  | 味噌ラーメン<br><div>☆リクエスト給食☆</div>                      |    | 肉まん風蒸しパン<br>りんご                                                    | 豚肉<br>みそ<br>卵                  | 牛乳                   | にんじん                      | にんにく しょうが<br>たけのこ もやし<br>ホールコーン ねぎ<br>玉葱 干し椎茸<br>りんご           | 中華めん<br>砂糖<br>小麦粉                      | 米油<br>ごま<br>ごま油           | 819 kcal<br>30.3 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 10<br>木 | ごはん                                                 |    | 高岡コロケ<br>キャベツちりめん<br>もずくのみそ汁<br><div>☆2年生フレゼンツ<br/>郷土料理「富山県」</div> | 豚肉<br>卵<br>豆腐<br>みそ            | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>もずく | にんじん<br>ほうれんそう            | キャベツ<br>玉葱<br>えのきたけ<br>ねぎ                                      | 米<br>砂糖<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>パン粉         | 米油                        | 805 kcal<br>25.4 g | 1日(火)<br>給食残菜調査でベスト2クラ<br>スのリクエスト世界の料理<br>「シンガポール料理」がでま<br>す。<br>2日(水)<br>寒い季節には辛味の効いた<br>「韓国料理」で体の中から温<br>まりましょう！<br>3日(木)<br>今年の節分は124年ぶりに2<br>月2日になります。節分にち<br>なんで、邪気を払うと言われ<br>る「いわし」と、「大豆」が<br>です。<br>4日(金)<br>「立春」にちなんで、春の魚<br>「鱈」や、春の食材をちりば<br>めた「春の香ご飯」がでま<br>す。<br>5日(土)<br>給食残菜調査でベスト3クラ<br>スのリクエスト「シュワシュ<br>ワフルーツポンチ」がでま<br>す。<br>8日(火)<br>2月8日の「針供養」にちな<br>んだメニューです。<br>9日(水)<br>給食残菜調査でベスト1クラ<br>スのリクエスト「(味噌)ラー<br>メン」がです。<br>10日(木)<br>2年生の家庭科とコラボの郷<br>土料理、富山県の「高岡コ<br>ロケ」がです。 |
| 14<br>月 | スパゲティあけぼのソース                                        |    | 野菜スープ<br>チョコブラウニー                                                  | ベーコン<br>えび<br>ウィンナー<br>卵       | 牛乳<br>生クリーム          | トマト<br>にんじん               | にんにく<br>玉葱 セロリー<br>えのきたけ<br>マッシュルーム<br>干し椎茸 キャベツ               | スパゲッティ<br>小麦粉<br>砂糖<br>チョコレート          | 米油<br>バター<br>オリーブ油<br>くるみ | 878 kcal<br>27.7 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 15<br>火 | ごはん                                                 |    | わかさぎの甘露煮<br>カレー肉じゃが<br>大根の南蛮漬                                      | 豚肉<br>ひよこめ<br>大豆<br>ハム         | 牛乳<br>わかさぎ           | とうがらし<br>にんじん<br>さやいんげん   | しょうが<br>玉葱<br>だいこん<br>きゅうり                                     | 米<br>でんぷん<br>砂糖<br>じゃがいも<br>しらたき       | 米油<br>アーモンド<br>ごま油        | 789 kcal<br>26.1 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 16<br>水 | あんかけ焼きそば                                            |    | 味噌ポテト<br>わかたまスー<br><div>☆2年生フレゼンツ<br/>郷土料理「埼玉県」</div>              | 豚肉<br>うずら卵<br>みそ<br>豆腐<br>卵    | 牛乳<br>わかめ            | にんじん<br>こまつな              | にんにく<br>しょうが<br>もやし たけのこ<br>干し椎茸 きくらげ<br>ねぎ えのきたけ              | 中華めん<br>砂糖<br>でんぷん<br>じゃがいも<br>薄力粉     | 米油<br>ごま油                 | 889 kcal<br>30.0 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 17<br>木 | ハヤシライス                                              |    | ビーンズサラダ<br>いちご                                                     | 豚肉<br>ひよこめ<br>大豆<br>ハム         | 牛乳                   | にんじん<br>トマト               | にんにく しょうが<br>玉葱 セロリー<br>マッシュルーム<br>きゅうり ホールコー<br>ン<br>だいこん いちご | 米<br>小麦粉<br>砂糖                         | 米油<br>バター<br>オリーブ油        | 804 kcal<br>23.2 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 18<br>金 | ソースカツ丼<br><div>☆2年生フレゼンツ<br/>郷土料理「福井県」</div>        |    | 昆布入りキャベツサラダ<br>根菜味噌汁                                               | 豚肉<br>卵<br>豆腐<br>みそ            | 牛乳<br>塩昆布            | にんじん                      | ごぼう<br>だいこん<br>ねぎ キャベツ<br>きゅうり<br>ホールコーン                       | 米 小麦粉<br>パン粉<br>砂糖<br>こんにゃく<br>さといも    | 米油                        | 821 kcal<br>35.7 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 21<br>月 | きんぴらご飯                                              |    | 魚の薬味あんかけ<br>野菜のアーモンドあえ<br>吉野汁                                      | 豚肉<br>メルルーサ<br>鶏肉<br>豆腐<br>油揚げ | 牛乳                   | にんじん<br>ほうれんそう<br>こまつな    | ごぼう<br>にんにく<br>しょうが<br>ねぎ もやし<br>だいこん たけのこ                     | 米<br>麦<br>こんにゃく<br>でんぷん<br>砂糖          | 米油<br>ごま<br>アーモンド         | 809 kcal<br>37.4 g | 14日(月)<br>バレンタインデーにちなんだ<br>スイートな「チョコブラウ<br>ニー」がです。<br>16日(水)<br>2年生の家庭科とコラボの郷<br>土料理、埼玉県の「味噌ポテ<br>ト」がです。<br>18日(金)<br>21日の都立一般入試と25日<br>からの学年末試験「応援献<br>立」です。そして家庭科コラ<br>ボ郷土料理（福井県「ソース<br>カツ丼」）でもあります。根<br>気よく(根菜)、勝って(カ<br>ツ)、喜べ(昆布)ますように！<br>22日(火)<br>2年生の家庭科とコラボの郷<br>土料理、愛媛県の「焼き豚た<br>まご飯」がです。                                                                                                                                                                                           |
| 22<br>火 | 焼き豚たまご飯<br><div>☆2年生フレゼンツ<br/>郷土料理「愛媛県」</div>       |    | 茎わかめのにんにくじょうゆ<br>白菜の中華スープ                                          | 豚肉<br>卵<br>鶏肉<br>油揚げ           | 牛乳<br>くきわかめ          | にんじん<br>こまつな              | にんにく<br>しょうが 玉葱<br>たけのこ 干し椎茸<br>はくさい えのきたけ<br>ねぎ もやし           | 米<br>砂糖<br>でんぷん                        | ごま油<br>米油<br>ごま           | 824 kcal<br>37.1 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 24<br>木 | カレーうどん                                              |    | キャベツのおかかあえ<br>大学いも                                                 | 豚肉<br>かまぼこ<br>かつお節             | 牛乳                   | にんじん<br>こまつな              | 玉葱<br>ねぎ<br>キャベツ<br>もやし                                        | うどん<br>でんぷん<br>さつまいも<br>水あめ<br>砂糖      | 米油<br>ごま                  | 801 kcal<br>24.7 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 25<br>金 | ごはん                                                 |    | ごまとひじきのミート蒸し<br>ほうれん草とコーンの酢じょうゆ<br>さつま汁                            | 豚肉<br>豆腐<br>卵<br>鶏肉<br>みそ      | 牛乳<br>ヨーグルト<br>ひじき   | ほうれんそう<br>にんじん            | キャベツ<br>玉葱<br>ホールコーン<br>えのきたけ<br>ごぼう ねぎ                        | 米<br>パン粉<br>砂糖<br>でんぷん<br>さつまいも        | ごま<br>米油                  | 771 kcal<br>33.1 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 28月     | ☆☆☆学年末試験のため給食はありません☆☆☆                              |    |                                                                    |                                |                      |                           |                                                                |                                        |                           |                    | 2年生の家庭科とコラボの郷<br>土料理、愛媛県の「焼き豚た<br>まご飯」がです。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

※給食費は、2月14日に2月・3月分がまとめて引き落とされます。残高の確認及び入金をよろしくお願いいたします。



