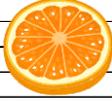
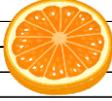


| 日   | 行事等                | 献立名   | 牛乳  | 赤の仲間<br>血や肉になる  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる   | 今年の恵方は<br>「西南西」  | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質                         | ランチ<br>ルーム       |
|-----|--------------------|---|---|---|--|--|---|--|------------------|
| 3月  | 節分献立               | 手巻きずし(たまご・きゅうり・ツナ)<br>いわしのつみれ汁<br>ミルクくずもち風ゼリー       |   | 焼きたまご,たまご,まぐろ缶詰<br>いわしミンチ,鶏ひき肉,たまご,淡色みそ,<br>絹ごし豆腐,赤色みそ,かつお節,こんぶ<br>アガー,牛乳,大豆きな粉 | 米,砂糖,卵不使用マヨネーズ<br>かたくり粉  |    | きゅうり<br>生姜,ねぎ,にんじん,だいこん,だいこん葉,<br>ごぼう   | 672 kcal<br>31.5 g                     |                  |
| 4火  | ひろおベーカリー           | チャーハン<br>チンゲン菜のスープ<br>手作り肉まん                        |   | 豚もも肉,焼き豚,たまご<br>鶏もも肉,絹ごし豆腐,たまご<br>豚ひき肉  | 米,ラード,砂糖,ごま油,油,さとう<br>ごま油,かたくり粉<br>薄力粉,グラニュー糖,ごま油,かたくり粉  |  | にんじん,ねぎ,グリーンピース<br>ほんしめじ,チンゲンツアイ<br>生姜,ねぎ,干し椎茸  | 647 kcal<br>30.6 g                     |                  |
| 5水  |                    | ごはん<br>ひじきのふりかけ<br>肉豆腐<br>千草あえ                      |   | 干ひじき,かつお節<br>焼き豆腐,豚もも肉,かつお節,こんぶ   | 米<br>白ごま,砂糖,油<br>しらたき,車ふ,砂糖<br>三温糖   |    | 生姜,にんじん,干し椎茸,たまねぎ<br>キャベツ,もやし,こまつな,にんじん   | 584 kcal<br>27.5 g                     |                  |
| 6木  | 学校保健委員会            | ジョア<br>ミルクパン<br>アツシパルマンティエ<br>トマトとレタスのスープ<br>せとか    |   | ジョア<br>豚ひき肉,牛乳,ピザ用チーズ<br>鶏もも肉,たまご   | ミルクパン<br>油,薄力粉,じゃがいも,有塩バター<br>油,かたくり粉  |    | にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん,セロリー<br>たまねぎ,トマト,レタス  | 699 kcal<br>33.1 g                     | ★                |
| 7金  | 5年生考案献立            | ごはん<br>鶏のからあげ<br>野菜の土佐漬け<br>みそ汁                     |   | 鶏もも肉<br>かつお節<br>こんぶ,絹ごし豆腐,油揚げ,淡色みそ,淡色みそ   | 米<br>砂糖,ごま油,かたくり粉,油<br>白ごま   |  | 生姜,にんにく<br>キャベツ,にんじん,きゅうり<br>ほうれんそう,ねぎ  | 604 kcal<br>23.9 g                     |                  |
| 8土  | 土曜授業給食あり           | カレーライス<br>ツナ入りコーンサラダ<br>いちご2種食べくらべ                  |   | 鶏もも肉<br>まぐろ缶詰   | 米,油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター<br>油,砂糖  |  | にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん<br>キャベツ,にんじん,とうもろこし缶詰<br>いちご  | 698 kcal<br>22.2 g                     |                  |
| 12水 |                    | 枝豆そぼろご飯<br>わかさぎとじゃがいもの<br>変わりみそあえ<br>石狩汁            |   | 鶏ひき肉<br>わかさぎ,だいず,赤色みそ<br>だし昆布,焼き豆腐,しろさけ,淡色みそ                                    | 米,油,砂糖<br>かたくり粉,油,じゃがいも,有塩バター,砂糖,<br>白ごま<br>こんにゃく,じゃがいも,有塩バター                                      |  | 生姜,えだまめ<br>にんじん,たまねぎ<br>にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ   | 649 kcal<br>31.9 g                     |                  |
| 13木 |                    | ごはん<br>ジャンボ揚げぎょうぎ<br>じゃこ入り即席漬け<br>中華スープ             |   | 豚ひき肉<br>ちりめんじゃこ<br>豚肉,だし昆布  | 米<br>ごま油,かたくり粉,ぎょうぎの皮,薄力粉,油<br>ごま油   |  | にんにく,生姜,キャベツ,ねぎ,にら,えのきたけ<br>キャベツ,にんじん,きゅうり,生姜<br>にんじん,たけのこ,はくさい,きくらげ,<br>えのきたけ,とうもろこし缶詰       | 573 kcal<br>21.9 g                     | ★                |
| 14金 |                    | チリビーンズライス<br>ファイバーサラダ<br>ミニエクレアパン                   |   | 豚ひき肉,大豆,パルメザンチーズ<br>いとかんてん<br>牛乳,たまご  | 米,有塩バター,油,砂糖,じゃがいも,薄力粉<br>ごま油,砂糖<br>コッペパン,砂糖,コーンスターチ,有塩バター,<br>パニラエッセンス,カパーリングチョコレート,<br>ミルクチョコレート |  | にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん,トマト缶詰<br>キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,たまねぎ  | 709 kcal<br>25.0 g                     |                  |
| 17月 |                    | ごはん<br>大豆のつくね焼き<br>切干ときゅうりのごま酢あえ<br>むらくもスープ         |   | 鶏ひき肉,豚ひき肉,大豆,おから,たまご<br>かつお節,こんぶ,鶏もも肉,絹ごし豆腐,たまご                                 | 米<br>砂糖,かたくり粉<br>油,砂糖,しろごま<br>かたくり粉  |  | 生姜,たまねぎ,ごぼう,ねぎ<br>切干大根,きゅうり,にんじん<br>えのきたけ,チンゲンツアイ,ねぎ  | 632 kcal<br>32.9 g                     |                  |
| 18火 | 渋谷ワンドフル給食          | 和風カレー丼<br>春野菜のれんこんチップスサラダ<br>清見オレンジ                 |  | 豚ばら肉,こんぶ<br>ロースハム   | 米,油,砂糖,かたくり粉<br>油,三温糖  |  | たいこん,ねぎ,こまつな,ごぼう,にんじん,<br>ぶなしめじ<br>れんこん,キャベツ,フロッコリー,カリフラワー,<br>とうもろこし,たまねぎ<br>清見オレンジ          | 689 kcal<br>22.5 g                     | ★                |
| 19水 | 長崎県の郷土料理           | 長崎ちゃんぽん<br>春巻き<br>キャベツの華風あえ                         |   | 豚肉,蒸しかまぼこ,イカ<br>豚肉  | 蒸し中華めん,油,かたくり粉<br>春巻きの皮,ごま油,緑豆はるさめ,薄力粉,<br>揚げ油<br>砂糖,ごま油,白すりごま                                     |  | ねぎ,生姜,干し椎茸,にんじん,たまねぎ,<br>キャベツ,もやし<br>生姜,にら,干し椎茸,りょくとうもやし<br>キャベツ,にんじん,きゅうり                    | 619 kcal<br>28.2 g                     |                  |
| 20木 | 6年生校外学習5年生バイキング給食  | セサミンパン<br>かぼちゃのシチュー<br>フレンチサラダ<br>せとか               |   | 鶏もも肉,ベーコン,牛乳,生クリーム  | セサミンパン(白ごま)<br>油,有塩バター,薄力粉<br>油,砂糖   |  | 生姜,にんにく,にんじん,たまねぎ,西洋かぼちゃ<br>キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし缶詰<br>せとか                                    | 662 kcal<br>22.8 g                     | 5年生バイキング         |
| 21金 |                    | ごはん<br>赤魚の照り焼き<br>じゃがいものきんぴら<br>かぶのみそ汁              |   | 赤魚<br>だし昆布,油揚げ,淡色みそ,赤色みそ  | 米<br>じゃがいも,油,砂糖,白ごま  |  | にんじん,さいいげん<br>かぶ,かぶ葉,ねぎ   | 516 kcal<br>24.4 g                     | ★                |
| 25火 | セレクト給食オープンスクール交流給食 | ハニートースト/<br>ガーリックトースト<br>花野菜とチキンのクリーム煮<br>コールスローサラダ |   | パルメザンチーズ<br>鶏もも肉,牛乳,生クリーム   | 食パン,有塩バター,はちみつ<br>油,薄力粉,有塩バター<br>油,三温糖   |  | にんにく<br>カリフラワー,フロッコリー,にんにく,生姜,<br>たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ<br>キャベツ,きゅうり,にんじん,赤たまねぎ               | 592 kcal<br>20.9 g<br>(ハニー)<br>(ガーリック) | 570kcal<br>21.4g |
| 26水 |                    | 中華おこわ<br>タンホアタン<br>春雨サラダ                            |   | 鶏もも肉<br>ベーコン,たまご  | 米,もち米,ごま油,油,系こんにゃく,砂糖<br>油,かたくり粉<br>緑豆はるさめ,ごま油,砂糖  |  | 生姜,干し椎茸,たけのこ,にんじん,グリーンピース<br>たまねぎ,にんじん,とうもろこし缶詰,<br>とうもろこし缶詰,えのきたけ<br>りょくとうもやし,にんじん,きゅうり,きくらげ | 555 kcal<br>20.5 g                     |                  |
| 27木 | オープンスクール交流給食       | ホワイトソーススパゲティ<br>大根サラダ<br>ぶどうゼリー                     |   | ベーコン,鶏もも肉,牛乳,生クリーム  | スパゲッティ,オリブ油,油,薄力粉,<br>有塩バター<br>油,三温糖<br>砂糖   |  | 青ピーマン,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,<br>とうもろこし缶詰,パセリ<br>だいこん,きゅうり,にんじん<br>ぶどうジュース                         | 671 kcal<br>22.9 g                     | ★                |
| 28金 |                    | ごはん<br>ぶりの照り焼き<br>切干大根のオイスター炒め<br>豆腐のすまし汁           |   | ぶり<br>豚ばら肉<br>絹ごし豆腐,蒸しかまぼこ,かつお節,こんぶ   | 米<br>三温糖,かたくり粉<br>油,ごま油,三温糖<br>かたくり粉   |  | 切干しだいこん,にら,もやし,にんじん<br>こまつな   | 602 kcal<br>30.5 g                     |                  |

※材料購入その他の理由で、献立の内容の一部変更されることもありますので、ご了承ください。

★の付く日は、ランチルーム給食はありません。



～大豆のよさを見直そう！～  
節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材のひとつです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれます。大豆は、いろいろな食品や調味料の原料として私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

|          |                       |
|----------|-----------------------|
| 今月の平均栄養価 | 632kcal<br>26.3g      |
| 学校給食摂取基準 | 650kcal<br>21.1～32.5g |

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。