

日	行事等	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ランチ ルーム
1	木	菜飯 肉豆腐 じゃがいものみそドレ		焼き豆腐, 豚肉 淡色みそ	米, ごま油, 白ごま しらたき, 焼きふ, 砂糖 じゃがいも, 砂糖, 油	こまつな 生姜, にんじん, 干し椎茸, たまねぎ きゅうり, にんじん	645 kcal 27.7 g	★
2	金	節分 献立 手巻きずし いわしのつみれ汁		焼きのり, たまご, まぐろ缶詰 いわしミンチ, 鶏ひき肉, たまご, 淡色みそ, 絹ごし豆腐, 赤色みそ	米, 砂糖, 卵不使用マヨネーズ かたくり粉	きゅうり 生姜, ねぎ, にんじん, だいこん, だいこん葉, ごぼう	656 kcal 30.8 g	
5	月	青森県の 郷土料理 鶏ごぼう飯 せんべい汁 イカメンチ		鶏肉 鶏肉 いかダイス, たまご	米, 米ぬか油 南部せんべい(ごま・卵・乳無) 薄力粉, 油	ごぼう はくさい, だいこん, にんじん, ねぎ, ぶなしめじ, ごぼう キャベツ, にんじん, たまねぎ	621 kcal 27.8 g	
6	火	リクエスト 給食 ごはん スパニッシュオムレツ キャベツのレモンあえ ABCスープ★		豚ひき肉, プロセスチーズ, たまご, 牛乳 ちりめんじゃこ ベーコン	米 油, じゃがいも, 三温糖 砂糖, 油 油, アルファベットマカロニ	にんじん, たまねぎ, 赤ピーマン, 青ピーマン りよくとうもろやし, キャベツ, にんじん, レモン果汁 にんじん, たまねぎ, キャベツ, とうもろこし缶詰 にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, とうもろこし缶詰, グリンピース	594 kcal 23.4 g	
7	水	リクエスト 給食 インディアンライス ペイザンヌスープ カルピスゼリー★		豚ひき肉 とり肉 カルピス	米, 有塩バター, 油 じゃがいも, 油 砂糖	ABC ごぼう はくさい, だいこん, にんじん, ねぎ, だいこん, パセリ みかん缶詰, パインアップル	588 kcal 18.9 g	★
8	木	カレーうどん 珍珠丸子 野菜のポン酢あえ		豚肉 豚ひき肉, 木綿豆腐, たまご	冷凍うどん, 油, かたくり粉 かたくり粉, ごま油 三温糖	にんじん, たまねぎ, ねぎ, グリンピース ねぎ, 干し椎茸, 生姜, にんにく キャベツ, りよくとうもろやし, きゅうり, こまつな, とうもろこし	576 kcal 27.1 g	
9	金	ごはん 大豆のつくね焼き もやしのごま風味 みそ汁		鶏肉, 大豆, おから, たまご 絹ごし豆腐, カットわかめ, 淡色みそ, 赤色みそ	米 砂糖, かたくり粉 白すりごま, 白ごま	生姜, たまねぎ, ごぼう, ねぎ もやし, きゅうり, にんじん だいこん	594 kcal 28.7 g	
13	火	エクレアパン 冬野菜のスープ 鶏のバーベキュー焼き		牛乳, たまご 豚肉, フランクフルト, 大豆 鶏肉	コッペパン, 砂糖, コーンスターチ, 有塩バター, バニラエッセンス, ミルクチョコレート 油 砂糖, はちみつ	たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, かぶ, セロリー たまねぎ, 生姜, にんにく, キャベツ, とうもろこし缶詰	591 kcal 27.1 g	
14	水	豚肉とごぼうのおこわ 白菜と肉団子のスープ 大豆しやりしやり		豚肉, 油揚げ 鶏ひき肉, たまご 大豆, あおりのり	米, もち米, 油, 砂糖 かたくり粉 かたくり粉, 油	ごぼう, にんじん たまねぎ, 生姜, にんじん, たけのこ, はくさい, 干し椎茸, こまつな	620 kcal 27.3 g	★
15	木	ごはん ジャンボ揚げぎょうざ チンゲン菜のゴマ酢和え にらたまスープ		豚肉 かつお節 絹ごし豆腐, たまご	米 ごま油, かたくり粉, ぎょうざの皮, 薄力粉, 油 白ごま, ごま油, 砂糖 かたくり粉	にんにく, 生姜, キャベツ, ねぎ, にら, えのきたけ もやし, にんじん, チンゲンサイ にら, ねぎ	629 kcal 25.0 g	
16	金	ホイコーロー丼 ひじきのナムル		豚ばら肉, 豚モモ肉 干ひじき	米, 油, 三温糖, かたくり粉 白ごま, 白すりごま, ごま油	にんにく, 生姜, たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, 青ピーマン こまつな, にんじん, りよくとうもろやし, にんにく, 生姜	614 kcal 21.1 g	
19	月	おはなし 給食 パエリア トマトとレタスのスープ ぐりとぐらのカステラ		鶏肉, イカ, むきエビ 鶏肉, たまご たまご, 牛乳	米, 有塩バター, 油 油, かたくり粉 砂糖, 強力粉, はちみつ, 油	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, 黄ピーマン たまねぎ, トマト, レタス	620 kcal 26.1 g	
20	火	チリビーンズライス ツナ入りコーンサラダ 清美オレンジ		豚ひき肉, 大豆, パルメザンチーズ まぐろ缶詰	米, 有塩バター, 油, 砂糖, じゃがいも, 薄力粉 油, 砂糖	にんにく, 生姜, たまねぎ, にんじん, トマト缶詰 キャベツ, にんじん, とうもろこし缶詰 清美オレンジ	654 kcal 22.6 g	
21	水	ジョア カレーライス オノンドレッシング サラダ		ジョア 鶏肉	米, 油, じゃがいも, 薄力粉, 有塩バター ごま油, 油, 砂糖	にんにく, 生姜, たまねぎ, にんじん キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, レモン果汁, たまねぎ	670 kcal 18.3 g	★
22	木	ごはん たまご焼き きざみ昆布の煮つけ 豚汁		たまご, 鶏ひき肉 油揚げ 豚肉, 木綿豆腐, 淡色みそ, 赤色みそ	米 油, 砂糖 砂糖 じゃがいも, こんにゃく, 油	にんじん, たまねぎ, 系みつば にんじん にんじん, だいこん, だいこん葉, ごぼう, ねぎ	665 kcal 29.8 g	
26	月	リクエスト 給食 ココア揚げパン★ トマトシチュー 大根サラダ		ベーコン, 豚肉, パルメザンチーズ, 生クリーム	コッペパン, 油, 砂糖 油, じゃがいも, 砂糖, 有塩バター, 薄力粉 油, 三温糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト だいこん, きゅうり, にんじん	562 kcal 18.0 g	
27	火	渋谷 ワンダフル 給食 鮭ばら寿司 沢煮椀 大学いも		鮭, 油揚げ, 干ひじき, きざみのり 豚ばら肉	米, 砂糖 さつまいも, 油, 砂糖, 白ごま, かたくり粉	ごぼう, にんじん, かんぴょう, きゅうり, れんこん ごぼう, だいこん, にんじん, 生しいたけ, 系みつば	604 kcal 19.7 g	★
28	水	ごはん 豆腐のカレー煮 パリパリサラダ		木綿とうふ, 豚ひき肉	米 油, 砂糖, かたくり粉 ワンタンの皮, 油, 砂糖	にんにく, 生姜, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干し椎茸, グリンピース キャベツ, きゅうり, にんじん	605 kcal 24.9 g	
29	木	枝豆そぼろごはん のっぺい汁 かぼちゃのみたらし団子		鶏ひき肉 鶏肉, 生揚げ 絹ごし豆腐	米, 油, 砂糖 油, こんにゃく, さといも, かたくり粉 白玉粉, 砂糖, かたくり粉	生姜, えだまめ ごぼう, 干し椎茸, にんじん, だいこん, だいこん葉 かぼちゃフレーク	643 kcal 27.6 g	

※材料購入その他の理由で、献立の内容が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!～  
節分の豆まきに用いられる大豆は、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	618kcal 24.8g
学校給食摂取基準	650kcal 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。