

日	曜	献立名			おもな材料						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	おもに体を作る食品 (赤)	おもに体の調子を整える食品 (緑)	おもに熱や力の元になる食品 (黄)	たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	
1	水	豚玉丼	○	野菜の辛子醤油和え 石狩汁	豚肉 鶏卵 鮭 味噌	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 エリンギ もやし 大根 しめじ キャブツ葱	米 三温糖 じゃが芋	油 バター	801 38.4
2	木	ご飯	○	鯖と大豆の田楽焼き 梅のり和え・のっぺい汁	鯖 大豆 味噌 豚肉 豆腐	牛乳の わかめ	小松菜 人参	キャブツ しめじ もやし 梅しお 大根 ごぼう 葱	米 上白糖 三温糖 じゃが芋 片栗粉	油 ごま ごま油	820 34.7
3	金	ポーク カレーライス	○	ひよこ豆のサラダ 果物	豚肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参	玉葱 にんにく 生姜 チャブツキャブツ 胡瓜	米 じゃが芋 薄力粉 三温糖	油 バター	906 27.0
6	月	ひじき入り 五目ご飯	○	糸寒天のごま酢和え いわしのつみれ汁 みかんゼリー	豚肉 油揚げ 鰯 鶏肉 味噌	牛乳 ひじき 糸寒天 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	椎茸 キャブツ 胡瓜 生姜 葱 大根 おろし しょうが かつお 昆布	米 三温糖 片栗粉 上白糖	油 ごま ごま油	777 29.5
7	火	ご飯	○	チーズタッカルビ もやしのスープ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	青ピーマン 人参 小松菜	にんにく 生姜 りんご キャブツ 葱 もやし	米 三温糖 さつま芋	油 ごま ごま油	750 33.2
8	水	ツナご飯	○	切り干し大根の卵焼き 野菜のオイスター炒め・吹雪汁	ツナ 鰹 鰯 なと 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	にんにく 葱 切り干し大根 玉葱 キャブツ ねぎ 大根 白菜	米 上白糖 片栗粉	油	783 40.9
9	木	ご飯	○	鶏肉とこんにゃくの味噌煮 もずく汁	鶏肉 味噌 豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳 もずく	人参 さやいんげん	生姜 ごぼう 筍 椎茸 玉葱	米 ひんげり じゃが芋 三温糖 片栗粉	油	750 35.4
10	金	セサミ トースト	○	マカロニサラダ パンプキンシチュー	ハム 鶏肉	牛乳 クリーム	人参 かぼちゃ パセリ	キャブツ 胡瓜 玉葱 にんにく	食パン 小麦粉 上白糖 片栗粉	バター ごま マヨネーズ油	795 28.0
13	月	ご飯 かつおふりかけ	○	高野豆腐のそぼろ煮 水菜とかぶの味噌汁	かつお 豚肉 味噌 高野豆腐 油揚げ	牛乳	人参 水菜 さやいんげん	生姜 椎茸 筍 玉葱 えのき草 かつお	米 三温糖 ひんげり じゃが芋 片栗粉	ごま 油	756 33.0
14	火	クリームソース スパゲッティ	ジュア	カラフルサラダ 果物	ベーコン 鶏肉	ジョア 牛乳 チーズクリーム	パセリ かぼちゃ 赤ピーマン	にんにく 玉葱 マッシュルーム 胡瓜 コーン 蓮根	スライスチーズ 薄力粉 さつま芋 三温糖	油 オリーブ油 バター	783 29.0
15	水	ご飯	○	シイラのフライ 大根サラダ・だまこ汁	しらかつお節 鶏肉 味噌	牛乳	人参 小松菜	大根 胡瓜 キャブツ ごぼう 椎茸 白菜 葱	米 薄力粉 小麦粉 三温糖 上白糖	油	816 33.4
16	木	チリビーンズ ライス	○	フレンチサラダ プチエクレアパン	豚肉 大豆 鶏卵	牛乳 チーズ	人参 トマト 赤ピーマン アスパラガス	生姜 にんにく 玉葱 キャブツ 胡瓜 黄ピーマン	米 三温糖 小麦粉 ココロシロココロシロ	油 バター チョコレート	909 30.1
17	金	大山おこわ	○	豚ばら肉の甘酢煮 鶏ひき肉の呉汁	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 味噌	牛乳	人参	ごぼう 椎茸 筍 玉葱 しめじ 大根	米 上白糖 小麦粉 さつま芋 にんにく	油	789 32.7
18	土	えびと厚揚げの 五目丼	○	ナムル フルーツヨーグルト和え	鶏肉 厚揚げ えび	牛乳 ヨーグルト クリーム	人参 小松菜 チンゲンサイ	にんにく 生姜 玉葱 椎茸 葱 白菜 もやし みかん・桃・ パイン 缶 バナナ	米 三温糖 片栗粉 上白糖	油 ごま ごま油	793 29.0
20	月	シーフード ピラフ	○	<b>パリパリサラダ ミネストローネ</b>	鶏肉 えび いか 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん トマト 缶 パセリ	玉葱 マッシュルーム コーン 缶 キャブツ にんにく 切り干し大根	米 ぎょうざの皮 三温糖 じゃが芋 マカニ	バター 油	761 29.1
21	火	ご飯	○	ぶりの照り焼き・五色なます 豆腐となめこの赤だし味噌汁 芋ようかん	ぶり 油揚げ 味噌 豆腐	牛乳	人参 小松菜	胡瓜 もやし 切り干し大根 大根 葱 なめこ	米 三温糖 片栗粉 さつま芋 上白糖		748 32.4
22	水	ジャージャー麺	○	わかめとコーンのサラダ 果物	豚肉 味噌	牛乳 わかめ	人参	にんにく 生姜 玉葱 椎茸 葱 胡瓜 キャブツ コーン 缶	中華麺 三温糖 片栗粉	油	747 30.3
24	金	ご飯	○	<b>じゃが芋コロッケ</b> キャブツと鶏ささみのごま酢和え・みぞれ汁	豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	玉葱 キャブツ 胡瓜 えのき草 大根	米 じゃが芋 薄力粉 小麦粉 三温糖	油 ごま ごま油	755 27.7
27	月	スープ チャーハン	○	パンパンジーサラダ <b>カルピスゼット</b>	豚肉 鶏卵 鶏肉 味噌	牛乳 カルピス	人参 小松菜	生姜 椎茸 サイザキ キャブツ 胡瓜 もやし パイン・みかん 缶	米 片栗粉 三温糖 上白糖	油 ごま ごま油	757 27.0
28	火	えびパン	○	リヨネースポテト 鶏のカレースープ・いちごみかん寒天	えび 卵白 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ トマト 缶	にんにく 玉葱 キャブツ 切り干し大根 みかん 缶 もやし 汁	片栗粉 食パン じゃが芋 薄力粉 上白糖	ラード 油 ごま オリーブ油	828 31.8

\*食材料購入その他の理由により、献立を一部変更する場合がありますのでご承知おきください。

☆今年度最後のワンダフル給食は2月28日(火)です。お楽しみに。

☆今月は、2年生の給食アンケートで上位に入ったものを提供しています。

☆「エクレアパン」「スープチャーハン」は献立アンケートでリクエストのあった「もう一度食べたい小学校給食」です。



学校給食摂取基準	830 270~415
広尾中学校平均	791 31.6



2月	給食目標	給食のマナーを身に付けよう。
	食に関する指導目標	生活習慣病について考えよう。