



| 日  | 主食                          | 牛乳 | おかず                             | 赤の仲間<br>血や肉になる  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                      | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                       | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|--|-----------------------------|----|---------------------------------|---|---------------------------------------|--|---------------------------------|
| 1火   | 昆布ご飯                        | ○  | じゃが芋のだんご汁<br>糸寒天のごま酢和え          | 豚肉、大豆、油揚げ、刻み昆布、鶏肉、豆腐、出汁用かつお節、糸寒天、飲用牛乳                   | 米、米粒麦、油、上白糖、じゃがいも、かたくり粉、ごま            | ごぼう、にんじん、干し椎茸、グリーンピース、大根、玉葱、白菜、ねぎ、小松菜、とうもろこし、きゅうり、キャベツ | 784<br>36.0                     |
| 2水   | チーズトースト                     | ○  | ★クリームシチュー<br>スタミナサラダ            | チーズ、鶏肉、牛乳、生クリーム、豚肉、飲用牛乳                                 | 食パン、油、じゃがいも、バター、薄力粉、上白糖               | 玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、もやし、きゅうり、にんにく、生姜               | 799<br>37.5                     |
| 3木   | 節分献立<br>いわしの<br>かば焼き丼       | ○  | すまし汁<br>大豆しやりしやり                | いわし、出汁用かつお節、豆腐、あおさ、大豆、飲用牛乳                              | 米、米粒麦、薄力粉、かたくり粉、油、三温糖、ごま              | 生姜、大根、にんじん、ねぎ  | 831<br>34.4                     |
| 4金   | ご飯                          | ○  | 家常豆腐<br>もやしのナムル                 | 豚肉、生揚げ、みそ、飲用牛乳  | 米、油、三温糖、かたくり粉、ごま油、上白糖、ごま              | 生姜、干し椎茸、にんじん、たけのこ、ねぎ、キャベツ、さやいんげん、にんにく、もやし、ほうれん草        | 811<br>35.4                     |
| 7月   | ご飯                          | ○  | ししゃものから揚げ<br>ひじきの五目煮<br>かきたま味噌汁 | ししゃも、あおのり、ひじき、油揚げ、大豆、出汁用かつお節、鶏肉、豆腐、みそ、たまご、飲用牛乳          | 米、かたくり粉、薄力粉、油、こんにゃく、三温糖               | にんじん、さやえんどう、大根、ねぎ、小松菜                                  | 812<br>43.2                     |
| 8火   | 茶飯                          | ○  | おでん<br>ツナのおろし和え                 | 出汁用かつお節、揚げボール、つみれ、がんもどき、さつま揚げ、竹輪、うずら卵、結び昆布、ツナ、かつお節、飲用牛乳 | 米、上白糖、こんにゃく、じゃがいも、竹輪ふ                 | にんじん、大根、白菜、もやし、小松菜                                     | 770<br>35.0                     |
| 9水   | 長崎県メニュー<br>ちゃんぽん麺           | ○  | 大豆入り中華サラダ<br>さつま芋とりんごの春巻き       | 豚肉、えび、なると、豆乳、わかめ、大豆、飲用牛乳                                | 蒸し中華めん、油、かたくり粉、ごま油、上白糖、ごま、さつまいも、春巻きの皮 | 玉葱、もやし、にんじん、キャベツ、干し椎茸、とうもろこし、白菜、きゅうり、りんご               | 840<br>35.0                     |
| 10木  | 親子丼                         | ○  | キャベツの塩もみ<br>豚肉と白菜の味噌汁           | 出汁用かつお節、鶏肉、たまご、のり、豚肉、生揚げ、みそ、飲用牛乳                        | 米、米粒麦、しらたき、上白糖、油                      | にんじん、玉葱、干し椎茸、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、生姜、ごぼう、白菜、小松菜、ねぎ        | 840<br>42.7                     |
| 11金  | <b>建国記念日</b>                |    |                                 |   |                                       |  |                                 |
| 14月  | ワンダフル給食<br>孀恋丼              | ○  | 桜島大根とベーコンのスープ<br>果物（清美オレンジ）     | 鶏肉、ベーコン、出汁用かつお節、こんぶ、飲用牛乳                                | 米、ごま、ごま油、塩こうじ、かたくり粉、上白糖、バター           | なすしぼ漬、キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん、にんにく、大根、小松菜、清美オレンジ           | 759<br>31.9                     |
| 15火  | ご飯                          | ○  | 鰯の柚子味噌焼き<br>★れんごんのきんぴら<br>沢煮椀   | 鰯、みそ、さつま揚げ、出汁用かつお節、鶏肉、飲用牛乳                              | 米、上白糖、油、七味とうがらし、ごま油、ごま、じゃがいも、かたくり粉    | ゆず、にんじん、ごぼう、れんごん、さやいんげん、大根、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、小松菜            | 798<br>40.1                     |
| 16水  | イタリアンメニュー<br>アマトリチャーナ       | ○  | イタリアンスープ<br>豆乳抹茶蒸しパン            | ベーコン、チーズ、鶏肉、たまご、豆乳、飲用牛乳                                 | スパゲッティ、オリーブ油、油、じゃがいも、パン粉、薄力粉、上白糖      | にんにく、とうがらし、玉葱、トマト缶、にんじん、とうもろこし、ほうれん草                   | 855<br>34.0                     |
| 17木  | わかめご飯                       | ○  | 鶏とこんにゃくの味噌煮<br>磯和え              | 大豆、鶏肉、出汁用かつお節、豆腐、みそ、ツナ、のり、飲用牛乳                          | 米、ごま、油、こんにゃく、上白糖、ごま油                  | 生姜、ごぼう、にんじん、大根、干し椎茸、ねぎ、ほうれん草、もやし、キャベツ                  | 815<br>39.5                     |
| 18金  | ★チキン<br>カレーライス              | ○  | ★フルーツポンチ                        | 鶏肉、飲用牛乳   | 米、米粒麦、油、じゃがいも、バター、薄力粉、上白糖             | 玉葱、にんじん、生姜、にんにく、トマト缶、りんご、みかん缶、パイナップル、バナナ、もも缶、レモン       | 845<br>23.4                     |
| 19土  | サーモン<br>ピラフ                 | ○  | 鶏ささみのスパイシー揚げ<br>パミセリスープ         | 鮭、鶏肉、ベーコン、ジョア（ブレン）                                      | 米、バター、油、薄力粉、パン粉、油、じゃがいも、パミセリ          | 玉葱、とうもろこし、マッシュルーム、パセリ、にんじん、ピーマン                        | 790<br>33.5                     |
| 21月  | ご飯                          | ○  | ★揚げぎょうざ<br>拌三絲<br>チンゲン菜と豆腐のスープ  | 豚肉、ハム、鶏肉、豆腐、飲用牛乳  | 米、油、ごま油、ぎょうざの皮、薄力粉、緑豆はるさめ、上白糖         | ねぎ、キャベツ、干し椎茸、にんにく、生姜、にんじん、もやし、きゅうり、えのきたけ、しめじ、白菜、チンゲン菜  | 807<br>30.5                     |
| 22火  | 三色丼                         | ○  | 豚汁<br>果物（清美オレンジ）                | たまご、鶏肉、凍り豆腐、豚肉、油揚げ、出汁用かつお節、みそ、飲用牛乳                      | 米、米粒麦、油、三温糖、しらたき、ごま油、こんにゃく、じゃがいも      | 生姜、干し椎茸、さやいんげん、ごぼう、大根、にんじん、ねぎ、清美オレンジ                   | 809<br>37.6                     |
| 23水  | <b>天皇誕生日</b>                |    |                                 |   |                                       |  |                                 |
| 24木  | <b>期末考査</b>                 |    |                                 |   |                                       |  |                                 |
| 25金  | <b>期末考査</b>                 |    |                                 |   |                                       |  |                                 |
| 28月  | ワンダフル給食<br>ほうれん草の<br>バターライス | ○  | 鶏のトマトクリーム煮<br>コーンサラダ            | 鶏肉、生クリーム、飲用牛乳   | 米、バター、薄力粉、油、三温糖                       | ほうれん草、玉葱、トマト缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし                    | 882<br>28.4                     |
| 食材料購入その他の都合により、献立内容が変更されることがあります。ご了承願います。  |                             |    |                                 |   |                                       |  | 815                             |
| ワンダフル給食では、普段の給食ではあまり使用しない、また食べ慣れない食材を使った給食を提供する予定です。ご家庭で、食材をよくご確認いただき、初めて食べる食材などに心配なものがあれば、学校までご連絡をお願いいたします。 |                             |    |                                 |   |                                       |  | 松濤中学校平均<br>35.2                 |
|  |                             |    |                                 |   |                                       |  | 基準量<br>830<br>27.0<br>~41.5     |

今月も給食委員会さんのアンケートをもとに、リクエストの多かったメニューを給食に取り入れていきます。  
★マークのついたメニューが、リクエスト給食です。

