

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な食品 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 食塩相当量 (g) |
|----|---|---------------------------|--|-----------------|--------------|--------------|
| 1 | 木 | 味噌けんちんうどん | うどん、煮干し、ごま油、人参、ごぼう、大根、里芋、こんにゃく、油揚げ、長ねぎ、酒、赤みそ、白みそ、醤油、みりん | 724 | 37.0 | 3.7 |
| | | かしわ天 | 鶏肉、酒、生姜、塩、こしょう、薄力粉、なたねサラダ油 | | | |
| | | 大根とわかめのじゃこ和え | 大根、きゅうり、人参、わかめ、ちりめんじゃこ、ごま油、穀物酢、上白糖、醤油、削り節、白ごま | | | |
| 2 | 金 | 節分ご飯 節分献 | 米、麦、人参、油揚げ、大豆、鶏肉、酒、みりん、三温糖、醤油 | 710 | 31.8 | 3.7 |
| | | いわしのつみれ汁 | いわし、酒、白みそ、でん粉、白菜、大根、長ねぎ、生姜、みりん、赤みそ、削り節、醤油 | | | |
| | | 和風サラダ | 竹輪、小松菜、緑豆もやし、人参、ホールコーン、米サラダ油、穀物酢、醤油、こしょう、白ごま | | | |
| 5 | 月 | 豚の生姜炒め丼 | 米、麦、米サラダ油、豚肉、こんにゃく、玉ねぎ、小松菜、三温糖、酒、生姜、醤油、みりん、でん粉 | 715 | 34.0 | 2.7 |
| | | ピリ辛味噌汁 | 煮干し、人参、ホールコーン、わかめ、豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、唐辛子 | | | |
| 6 | 火 | はちみつレモントースト | 食パン、バター、はちみつ、レモン汁、グラニュー糖 | 700 | 28.1 | 2.6 |
| | | クリームシチュー | 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ぶなしめじ、ブロッコリー、米サラダ油、薄力粉、バター、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、白ワイン、鶏がら | | | |
| | | みかん | みかん | | | |
| 7 | 水 | 麦ご飯 | 米、麦 | 744 | 33.4 | 3.2 |
| | | 鶏肉と大根の煮物 | うずら卵、鶏肉、大根、こんにゃく、人参、削り節、三温糖、醤油、酒、みりん、生姜 | | | |
| | | 生揚げの味噌汁 | 長ねぎ、生揚げ、小松菜、白菜、削り節、白みそ、赤みそ | | | |
| 8 | 木 | ツナのそぼろ混ぜご飯 | 米、麦、米サラダ油、生姜、人参、ツナ、高野豆腐、三温糖、酒、醤油、みりん | 793 | 23.7 | 2.6 |
| | | ピザポテト春巻き | 春巻きの皮、にんにく、玉ねぎ、青ピーマン、じゃが芋、ベーコン、トマトケチャップ、ホールトマト缶、塩、こしょう、オレガノ、チーズ、でん粉、薄力粉、なたねサラダ油 | | | |
| | | フライドごぼうサラダ | ごぼう、なたねサラダ油、キャベツ、小松菜、人参、米サラダ油、上白糖、塩、穀物酢、醤油、白ワイン | | | |
| 9 | 金 | 担々麺 | 中華麺、ごま油、豚骨、鶏がら、豚肉、豆板醤、人参、たけのこ、緑豆もやし、干し椎茸、米サラダ油、酒、醤油、上白糖、テンメシジャン、赤みそ、酢、ラー油、練りごま、白ごま、長ねぎ、小松菜、でん粉、塩 | 827 | 31.1 | 3.8 |
| | | 白菜と茎わかめのサラダ | 白菜、人参、茎わかめ、米サラダ油、醤油、穀物酢、ごま油 | | | |
| | | 甘平 | 甘平 | | | |
| 13 | 火 | 家常豆腐丼 | 米、麦、豚肉、生揚げ、人参、キャベツ、長ねぎ、干し椎茸、たけのこ、生姜、にんにく、青ピーマン、赤みそ、白みそ、三温糖、醤油、酒、豆板醤、米サラダ油、でん粉 | 724 | 31.8 | 2.5 |
| | | 鶏肉ともやしの中華和え | 小松菜、人参、緑豆もやし、鶏肉、酒、塩、白ごま、醤油、酢、上白糖、ごま油 | | | |
| 14 | 水 | カレーピラフ | 米、麦、ターメリック、塩、酒、バター、米サラダ油、にんにく、生姜、豚肉、玉ねぎ、人参、カレー粉 | 887 | 29.0 | 2.5 |
| | | ポトフ | 鶏がら、豚肉、Feウインナー、じゃが芋、人参、玉ねぎ、キャベツ、たもぎ茸、うずら卵、塩、こしょう、醤油、白ワイン | | | |
| | | チョコパンナコッタ | チョコレート、牛乳、生クリーム、ゼラチン、上白糖 | | | |
| 15 | 木 | れんこんご飯 | 米、麦、醤油、酒、豚肉、油揚げ、れんこん、人参、三温糖、みりん、塩、米サラダ油 | 773 | 30.4 | 2.6 |
| | | さわらのから揚げ | さわら、生姜、醤油、みりん、でん粉、なたねサラダ油 | | | |
| | | 白菜のごま酢和え | ほうれん草、白菜、白ごま、上白糖、醤油、酢 | | | |
| | | ぼんかん | ぼんかん | | | |
| 16 | 金 | ピタパン | ピタパン | 918 | 44.2 | 4.0 |
| | | チリコンカン | 米サラダ油、薄力粉、にんにく、豚肉、ナツメグ、オールスパイス、チリパウダー、玉ねぎ、セロリ、大豆赤ワイン、塩、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、醤油 | | | |
| | | 大根ツナサラダ | ツナ、大根、ホールコーン、玉ねぎ、きゅうり、人参、ノンエッグマヨネーズ、米サラダ油、穀物酢、醤油 | | | |
| 19 | 月 | ヨーグルト | ヨーグルト | 754 | 34.5 | 2.9 |
| | | 麦ご飯 | 米、麦 | | | |
| | | ぶりの照り焼き | ぶり、酒、生姜、醤油、みりん、三温糖、でん粉 | | | |
| | | 生揚げと里芋のうま煮 | 生揚げ、里芋、鶏肉、ごぼう、人参、米サラダ油、三温糖、みりん、削り節、醤油、でん粉 | | | |
| 20 | 火 | 大根とわかめの味噌汁 | 削り節、大根、生わかめ、油揚げ、長ねぎ、削り節、白みそ、赤みそ | 824 | 26.1 | 3.0 |
| | | ビーフカレーライス | 米、麦、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、鶏がら、薄力粉、カレー粉、ウスターソース、醤油、はちみつ、トマトケチャップ、ガラムマサラ、塩、こしょう、赤ワイン、米サラダ油 | | | |
| | | 花野菜サラダ | ブロッコリー、カリフラワー、ホールコーン、キャベツ、酢、塩、米サラダ油、上白糖、からし粉、ノンエッグマヨネーズ、こしょう | | | |
| 21 | 水 | 豚キムチ焼きそば | 中華麺、米サラダ油、豚肉、人参、緑豆もやし、キャベツ、にら、こしょう、塩、コチュジャン、三温糖、醤油、酒、白ごま、白菜キムチ、ごま油 | 754 | 27.2 | 3.9 |
| | | キャラメルポテト | さつまいも、なたねサラダ油、バター、三温糖 | | | |
| | | れんこんのナムル | 小松菜、人参、緑豆もやし、れんこん、醤油、三温糖、酢、ごま油、ラー油、白ごま、ハム | | | |
| 22 | 木 | たご飯（兵庫県） | 米、麦、醤油、酒、たご、油揚げ、みりん、塩 | 752 | 35.6 | 3.4 |
| | | 高野豆腐と鶏肉の甘辛煮（和歌山県） 近畿地方 | 鶏肉、生姜、酒、でん粉、なたねサラダ油、高野豆腐、小松菜、醤油、三温糖、みりん | | | |
| | | 飛鳥汁（奈良県） | 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、長ねぎ、米サラダ油、削り節、白みそ、牛乳 | | | |
| 26 | 月 | 肉丼 | 米、麦、豚肉、牛肉、玉ねぎ、しらたき、かまぼこ、生姜、醤油、三温糖、みりん、酒 | 801 | 36.9 | 3.6 |
| | | みぞれ汁 | 削り節、人参、大根、長ねぎ、油揚げ、こんにゃく、小松菜、たもぎ茸、ごぼう、醤油、塩、みりん、でん粉 | | | |
| | | いちご | いちご | | | |
| 27 | 火 | 麦ご飯 | 米、麦 | 762 | 29.0 | 3.8 |
| | | さばの味噌煮 | さば、酒、三温糖、赤みそ、白みそ、生姜 | | | |
| | | 大根のハリハリ漬け | 切り干し大根、きゅうり、人参、三温糖、塩、酢、醤油 | | | |
| 28 | 水 | かきたま汁 | 削り節、鶏肉、玉ねぎ、人参、生わかめ、酒、醤油、塩、でん粉、鶏卵 | 886 | 36.8 | 4.0 |
| | | ジャンバラヤ（アメリカ） | 米、麦、バター、塩、こしょう、パプリカ、えび、いか、Feウインナー、玉ねぎ、青ピーマン、にんにく、ホールトマト缶、米サラダ油、白ワイン、トマトケチャップ、チリパウダー、オレガノ | | | |
| | | クリスピーフィッシュ | むつ、塩、こしょう、薄力粉、コーンフレーク、なたねサラダ油 | | | |
| | | ひじきサラダ | キャベツ、ひじき、人参、切り干し大根、チーズ、米サラダ油、酢、醤油、塩、三温糖、玉ねぎ | | | |
| 29 | 木 | せとか | せとか | 735 | 24.5 | 2.9 |
| | | 二色揚げパン | 子供パン、きな粉、上白糖、塩、ココア、グラニュー糖、なたねサラダ油 | | | |
| | | ワンタンスープ | 鶏がら、豚肉、人参、緑豆もやし、長ねぎ、小松菜、酒、塩、醤油、こしょう、ウェーブワンタン、ごま油 | | | |
| | | 牛乳寒天フルーツポンチ | 粉寒天、上白糖、牛乳、ラム酒、白ワイン、みかん缶、りんご缶、黄桃缶、白桃缶、ラフランス缶 | | | |

*今月は、鈴木農園さんから小松菜、大根、長ねぎ、人参、キャベツ、ほうれん草が届きます。

778 31.5 3.2

○2月9日（金）に給食費の引き落としがあります。前日までに残高の確認をお願いいたします。（1、2年生のみ）

○21、22、27、28日は3年生の給食はありません。

○天候や食材入荷状況などの都合により、献立を変更する場合があります。