

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、テンメンジャン、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			
21	水	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	754	27.2	3.9
		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			
		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			
22	木	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	752	35.6	3.4
		たご飯（兵庫県）	米、麦、醤油、酒、たご、油揚げ、みりん、塩			
		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			
26	月	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	801	36.9	3.6
		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			
		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			
27	火	いちご	いちご	762	29.0	3.8
		麦ご飯	米、麦			
		さばの味噌煮	さば、酒、三温糖、赤みそ、白みそ、生姜			
28	水	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	886	36.8	4.0
		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			
		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			
29	木	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	735	24.5	2.9
		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			
		せとが	せとが			
29	木	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	778	31.5	3.2
		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。

○ 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。