

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー kcal たんぱく質 g	
				【赤】 おもに身体をつくる		【緑】 おもに体の調子をととのえる		【黄】 おもにエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物			脂質
17	月	牛乳	3-2 卒業リクエスト給食								799 32.1
			鯛飯	鯛角切り 松山揚げ	昆布	にんじん	ごぼう	米		しょうゆ 酒	
			若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ 酒	
			粉ふき芋		あおのり			じゃがいも		塩 こしょう	
			豚汁	豚肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	キャベツ 玉葱 ごぼう	こんにゃく		煮干し	
18	火	牛乳	コッペパン					コッペパン			788 33.2
			鶏肉と豆のグラタン	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー	玉葱	じゃがいも	油	塩 こしょう クリームバタージュ	
			小松菜のソテー			こまつな	もやし コーン		油	塩 こしょう	
			ポトフ	ウィンナー いんげん豆		にんじん	玉葱 キャベツ セロリー	じゃがいも		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
21	金	牛乳	ご飯					米			799 30.1
			さつまいもと鶏肉の揚げ煮	若鶏ささ身				さつまいも かたくり粉 砂糖	油 ごま カシューナッツ	しょうゆ みりん	
			中華サラダ			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 米酢	
			木の葉丼	かまぼこ 油揚げ たまご かつお節		にんじん 葉ねぎ	椎茸 玉葱	砂糖		塩 しょうゆ みりん	
25	火	牛乳	ご飯					米			781 34.2
			いら玉	たまご	牛乳	にんじん いら	玉葱	砂糖		しょうゆ	
			じゃことコーンのナムル		しらす	こまつな	コーン キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ 米酢	
			麻婆豆腐	豆腐 豚肉 麦みそ 豚シバー		にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく 玉葱 椎茸 だけのこ	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒	
26	水	牛乳	3-3 卒業リクエスト給食								792 36.8
			わかめご飯		わかめ			米			
			ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも あおのり			天ぷら粉	油		
			小松菜の塩ナムル			こまつな	もやし		ごま ごま油	ガーリックパウダー 中華だし 塩 こしょう	
			キムチスープ	豚肉 豆腐 麦みそ		にんじん いら	はくさい 玉葱			キムチの素 しょうゆ 鶏だし	
			ジョア		ジョア						
27	木	牛乳	コッペパン					コッペパン			792 35.8
			クリスピーチキン	鶏肉				薄力粉 コーンフレーク	マヨネーズ	コンソメ カレー粉	
			さいころサラダ			にんじん	きゅうり コーン だいこん	砂糖	オリーブ油	米酢 しょうゆ	
			クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉葱	じゃがいも	油 バター	クリームバタージュ 鶏だし こしょう 塩	
28	金	牛乳	ご飯					米			755 30.6
			つくね焼き	鶏肉 たまご 麦みそ			玉葱 しょうが	パン粉		しょうゆ みりん	
			ひじきの甘酢和え		ひじき		コーン キャベツ	砂糖		米酢 しょうゆ	
			かきたまワンタンスープ	たまご 肉入りワンタン		にんじん 葉ねぎ	玉葱 椎茸	はるさめ かたくり粉	ごま油 ごま	塩 しょうゆ 鶏だし	

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

2月 旬の食材

★ほうれん草 みかん ★小松菜 ★大根 ★伊予柑 いちご 甘平

★印は今月の給食に登場しています。献立表を見て確認してみましょう。

今月の予定

2/5・6 私立入試 (3年生)
2/11 建国記念の日
2/19~21 学年末テスト (1・2年生)
2/24 振替休日