

日付	献立	牛乳	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 (月)	ご飯 いわしの梅煮 ごま和え じゃがいものみそ汁 節分豆	○	いわし 竹輪 豚肉 油揚げ 味噌 大豆	牛乳	にんじん こまつな	もやし たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも	ごま	756	32.5 18.4 3.0
3 (火)	麦ご飯 プルコギ丼の具 トックスープ オレンジゼリー	○	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん いら こまつな	長葱 たまねぎ 大根 干し椎茸	米 大麦 砂糖 でん粉 トック ゼリー	油 ごま ごま油	870	30.4 22.8 2.6
4 (水)	コッペパン ハムチーズカツ チリコンカン コロコロ野菜のスープ	○	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 大豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油	807	32.4 30.6 4.0
5 (木)	ご飯 おかりば焼き ブロッコリーとさつまいものサラダ 大根のすまし汁 りんご	○	鎌産鎌消献立:大根(初富地区 原さん) 鶏肉 味噌 豆腐 牛乳		ブロッコリー にんじん ほうれん草	とうもろこし 大根 えのきたけ りんご	米 砂糖 さつまいも	ドレッシング	815	31.2 22.9 2.7
6 (金)	ご飯 とんかつ 豚肉と人参のしぐれ煮 豆腐とわかめのみそ汁 味付き小魚	○	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ 小魚	にんじん	ごぼう えのきたけ たまねぎ	米 砂糖 でん粉 パン粉 こんにやく	油	870	34.8 28.3 3.1
9 (月)	ご飯 さわらの塩こうじ焼き 鶏肉と大根の煮物 里芋のみそ汁 クリーム大福	○	さわら 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	大根 ぶなしめじ	米 砂糖 こんにやく でん粉 さといも クリーム大福	油	840	35.6 24.0 3.1
10 (火)	ご飯 春巻 厚揚げのみそ炒め 中華風コンスープ	○	豚肉 味噌 厚揚げ 豆腐 卵	牛乳	にんじん	長葱 キャベツ たまねぎ とうもろこし えのきたけ	米 砂糖 小麦粉 でん粉 春雨	油 ごま油	887	26.5 32.0 2.8
12 (木)	バターロール ハートのハンバーグ 小袋ケチャップ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ チョコクレープ	○	バレンタイン献立 鶏肉 ツナフレーク 豚肉		ブロッコリー にんじん	もやし とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン クレープ	ドレッシング	850	31.0 36.3 3.6
13 (金)	麦ご飯 豆腐の旨煮 大根と油揚げのみそ汁 シークワサーゼリー	○	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ほうさい 干し椎茸 大根 ぶなしめじ	米 大麦 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま油	807	28.2 20.6 3.2
16 (月)	ご飯 焼売 豚キムチ炒め チンゲン菜の中華スープ たまごプリン	○	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	いら チンゲンサイ	たまねぎ れんこん 白菜 もやし ぶなしめじ	米 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油	855	31.3 24.9 3.2
17 (火)	カレーうどん 野菜寄せ揚げ さつまいものサラダ ありのみ蒸しパン	○	鎌産鎌消献立:梨ジャム(くぬぎ山地区 小川さん) 豚肉 油揚げ たら		にんじん さやいんげん	たまねぎ 長葱 えだまめ とうもろこし	砂糖 うどん さつまいも でん粉 じゃがいも 小麦粉 梨ジャム	油 ノンエッグマヨネーズ	818	27.5 37.7 3.3
18 (水)	ご飯 さば文化干し 大豆の磯煮 なめこのみそ汁 いちご	○	さば さつま揚げ 大豆 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	大根 なめこ いちご	米 砂糖 こんにやく	油	780	33.0 24.5 3.0
19 (木)	黒糖パン かぼちゃひき肉フライ コーンサラダ ABCスープ	○	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	もやし とうもろこし えだまめ たまねぎ	パン 小麦粉 パン粉 でん粉 米粉パスタ	油 ドレッシング	849	28.1 28.9 3.6
20 (金)	ご飯 厚焼玉子 切干大根の炒め煮 たまねぎのみそ汁 レモンソーダゼリー	○	豚肉 卵 さつま揚げ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	切干大根 たまねぎ ぶなしめじ	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	807	29.7 20.5 3.3
24 (火)	ご飯 白身魚フライ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 ぶどうゼリー	○	ホキ 豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう 大根	米 砂糖 小麦粉 パン粉 ゼリー	油 ごま	840	31.5 24.0 2.8
25 (水)	ナン ドライカレー ナタデココ入りフルーツポンチ	○	豚肉 レバー 大豆	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ みかん もも	ナン じゃがいも 砂糖 ナタデココ ゼリー	油	753	31.7 23.0 3.6
26 (木)	ご飯 ぶりキャベツカツ がめ煮 さつまいものみそ汁	○	ぶり 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん	れんこん キャベツ えのきたけ 長葱	米 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにやく さつまいも	油	872	30.0 25.7 3.1
27 (金)	ご飯 鶏つくね さつま揚げのサラダ ゆばのすまし汁 ヨーグルト	○	さつま揚げ 鶏肉 湯葉	牛乳 ひじき ヨーグルト	こまつな にんじん ほうれん草	もやし たまねぎ とうもろこし 大根 えのきたけ	米 パン粉	ごま ドレッシング	789	30.1 22.5 2.4

※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 ～お願い～ アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。 ☆2月分給食費の口座振替は、3月2日(月)です。	給食回数 18 回	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	平均栄養量	826	30.9	26.0	3.1
	基準栄養量	830	34.2	23.1	2.5