



日曜	献立名	主な材料						中学校		
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加がら)	緑黄色野菜 (主に加がら)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	830	33.0	23.0
3月	ごはん いわしのしょうが煮 小松菜のおかかあえ けんちん汁 福豆	牛乳 いわし とり肉 豆腐 大豆	牛乳 かつお節	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さといも	油	773	30.4	22.1
4火	ごはん 肉豆腐 厚焼き玉子 野菜の浅漬け	牛乳 豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん	ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり だいこん	ごはん さとう	油	789	30.5	22.3
5水	ココア揚げパン(パンフキンコッペパン) ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ はちみつレモンゼリー	牛乳 ベーコン とり肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ レモン果汁	パン ココア さとう じゃがいも	油 バター	854	26.2	28.4
6木	ごはん 和風ハンバーグ 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 豚肉 さつまいも	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん レモン果汁 りんご ごぼう	ごはん じゃがいも さとう でん粉	油	828	29.6	22.5
7金	スライスコッペパン スラッピーショー 春雨スープ みかんパバロア	牛乳 とり肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ みかん缶 オレンジ果汁	パン はるさめ さとう	油 ごま油 バター	756	29.7	25.4
10月	ごはん 豚カレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	ごはん じゃがいも	油 ごま ドレッシング	889	26.5	24.4
11火	建国記念の日									
12水	ミニ黒コッペパン スパゲッティカルボナーラ チキンゲット(小2個/中3個) ハムのマリネ	牛乳 ベーコン とり肉 ハム 卵	牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン さとう スパゲティ 小麦粉	バター ドレッシング	811	32.0	27.8
13木	◆日本味めぐり～愛媛県～◆ ごはん 白身魚のかんぎつソースかけ ひじきとツナのサラダ ほっかけ	牛乳 ホキ ツナ とり肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ ごぼう ねぎ たまねぎ とうもろこし えだまめ だいこん	ごはん でん粉 さといも さとう マーメイド	油 ごま ドレッシング	854	30.7	27.3
14金	ミルクロールパン ポークブラウンシチュー チキンサラダ チョコプリン	牛乳 豚肉 とり肉	牛乳 生クリーム 豆乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング ごま	873	31.5	31.4
17月	ごはん さばのいしる干し焼き 大根ととり肉の炒め煮 白菜と卵のみそ汁	牛乳 さば とり肉 卵	牛乳	にんじん	だいこん えだまめ はくさい たまねぎ	ごはん さとう	油	845	32.4	28.6
18火	もち麦ごはん マーボー豆腐 にらまんじゅう ほうれん草のナムル フルーツ杏仁風プリン	牛乳 豆腐 豚肉 ハム 豆乳	牛乳	にら ほうれんそう	ねぎ キャベツ もやし ももピューレ あんず果汁	大麦 ごはん さとう 小麦粉 でん粉	油 ごま ごま油	861	32.9	25.1
19水	ココアコッペパン トマトオムレツ イタリアンサラダ パンフキンポタージュ	牛乳 卵 とり肉 ハム	牛乳 生クリーム	トマトピューレ にんじん かぼちゃ	きゅうり キャベツ たまねぎ	パン でん粉 小麦粉	バター ドレッシング	879	28.2	36.1
20木	ごはん 納豆 じゃがいものそぼろ煮 白菜の塩昆布あえ	牛乳 納豆 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ グリンピース はくさい きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油	804	27.4	17.0
21金	ミニダイスチーズコッペパン チャンポン 春巻き チョレギサラダ	牛乳 豚肉 えび かまぼこ さつまいも	牛乳 もみのり チーズ	にんじん	もやし はくさい ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ	パン ちゃんぽんめん 小麦粉 ごま	油 ドレッシング ごま	870	33.4	38.0
24月	振替休日									
25火	ごはん チキンみそカツ 小松菜のごまあえ かきたま汁 (中)小魚	牛乳 とり肉 卵	牛乳 (中)かたくちいわし	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ ねぎ	ごはん パン粉 でん粉 さとう	油 ごま	789	29.4	23.1
26水	バターロールパン マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ レモンカスタードタルト	牛乳 とり肉 ハム 卵	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし レモン果汁	パン さとう じゃがいも マカロニ 小麦粉	バター ドレッシング マーガリン	878	28.1	34.4
27木	ごはん さげの塩焼き 昆布の五目豆 豚汁	牛乳 さげ 豚肉 とり肉 豆腐 大豆 ちくわ 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油	819	41.2	20.8
28金	ミニ米粉パン 牛すきうどん ちくわのいそ揚げ(小1本/中2本) コーンいりおひたし	牛乳 牛肉 豆腐 ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ とうもろこし もやし	米粉 パン うどん 小麦粉 さとう	油	776	35.2	21.7

※献立は都合により変更になることがあります。
 ※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。
 ※1月分の給食費口座振替日は2月10日です。
 未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。
 ※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
 また、給食で使っている魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている
 こともあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。



今月の『日本味めぐり』は
2月13日(木)愛媛県です。

愛媛県

◎今月の揚げパン配送校◎

5日:犬伏小・犬伏東小・城東中・北中

