



日	曜	献立名	主な材料			小学校				
			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	
			あか		みどり	きいろ	650	26.0	18.0	
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 豆腐 大豆	いわし とり肉 かつお節	ごまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 油 さといも	617	25.3	18.9
4	火	ごはん 肉豆腐 厚焼き玉子 野菜の浅漬け	牛乳 卵	豚肉 豆腐	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 油 さとう	651	26.5	20.4
5	水	ココア揚げパン (パンキンコッパン) 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 豚肉	ベーコン とり肉 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 油 さとう バター じゃがいも	718	21.9	23.5
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 わかめ	とり肉 豚肉	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 油 じゃがいも さとう でん粉	656	24.1	19.0
7	金	スライスコッパン スラッピージョー 春雨スープ みかんパバロア	牛乳	とり肉 豚肉	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 ごま油 バター	642	25.5	22.3
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 ヨーグルト	豚肉 ハム	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 油 じゃがいも ごま ドレッシング	732	23.0	21.7
11	火	建国記念の日								
12	水	ミニ黒コッパン スパゲッティカルボナーラ チキンナゲット (小2個/中3個) ハムのマリネ	牛乳 ハム 卵	ベーコン とり肉	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 バター スパゲティ ドレッシング 小麦粉	653	26.0	23.2
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 油揚げ	ホキ ツナ とり肉	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 油 さといも ごま ドレッシング マーマレード	688	25.8	23.6
14	金	ミルクロールパン 豚肉と鶏肉の炒め煮 白菜と卵のみそ汁	牛乳 豆腐 大豆乳	豚肉 とり肉	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	パン さとう 油 じゃがいも ドレッシング ごま	748	27.0	27.6
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 卵	さば とり肉	にんじん	だいこん えだまめ はくさい たまねぎ	ごはん 油 さとう	680	27.1	24.6
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 大豆乳	豆腐 豚肉 ハム 豆乳	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 油 さとう 小麦粉 ごま ごま油 でん粉	701	27.5	22.0
19	水	ココアコッパン トマトオムレツ イタリアンサラダ パンキンポタージュ	牛乳 ハム	卵 とり肉	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 バター ドレッシング 小麦粉	721	23.5	29.7
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 昆布	納豆 豚肉	にんじん	たまねぎ グリーンピース はくさい きゅうり	ごはん 油 じゃがいも さとう	664	24.2	15.9
21	金	ミニタイスチーズコッパン チャンポン 春巻き チョレギサラダ	牛乳 チーズ	豚肉 えび かまぼこ さつま揚げ	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 油 ドレッシング ごま 小麦粉	701	27.5	31.5
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 卵	とり肉 卵	ごまつな にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ ねぎ	ごはん 油 パン粉 でん粉 ごま さとう	622	23.1	20.1
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 レモンカスターダルト	牛乳 ハム 卵	とり肉 ハム	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 バター 油 じゃがいも ドレッシング マーガリン 小麦粉	751	24.1	30.2
27	木	ごはん さげの塩焼き 昆布の五目豆 豚汁	牛乳 昆布	さげ とり肉 豆腐 大豆 ちくわ 油揚げ	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	ごはん 油 さとう じゃがいも	659	34.4	18.4
28	金	ミニ米粉パン 牛すきうどん ちくわのいそべ揚げ (小1本/中2本) コーンいりおひたし	牛乳 あおのり	牛肉 豆腐 ちくわ	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 油 うどん 小麦粉 さとう	600	27.0	18.5

※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、給食で使用し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

