

令和5年度 2月 予定献立

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	木	1・2学年 お弁当の日(回数調整) / 3学年 私立入試							
2	金	ご飯	○	団子汁 節分★いわしの磯辺揚げ ゆかり和え ミニゼリー(レモン)	牛乳,鶏肉,いわしの磯 辺竜田	ごはん,白玉団子,油,ミ ニゼリー(レモン)	白菜,だいこん,にんじ ん,ごぼう,長ねぎ,キャ ベツ,もやし	751 kcal 27.2 g 18.1 g 2.1 g	
5	月	ご飯	○	チキンカレー 3年2組リクエスト★しおがまサラダ	牛乳,鶏肉,ちくわ,い か,えび	ごはん,油,じゃがいも, 三温糖,油	にんじん,玉ねぎ,きゅ うり,キャベツ,レモン (果汁)	820 kcal 31.2 g 21.2 g 4.4 g	
6	火	3年1組リクエスト ★揚げパン	○	ミートボールスープ コロコロソテー 果物(オレンジ)	牛乳,肉団子	パン,油,アーモンド,粉 糖,じゃがいも,油	白菜,玉ねぎ,にんじん, 枝豆,とうもろこし,オ レンジ	827 kcal 28.1 g 29.6 g 2.3 g	
7	水	ご飯	○	なめこの味噌汁 さばのみそ煮 ふるさと給食★さつま揚げのごま酢和え	牛乳,豆腐,油揚げ,み そ,さば味噌煮,さつま 揚げ	ごはん,三温糖,ごま	なめこ,だいこん,にん じん,長ねぎ,もやし, きゅうり	820 kcal 34.8 g 25.2 g 3.2 g	
8	木	1・2学年 お弁当の日(回数調整) / 3学年 午前授業(期末考査)							
9	金	ご飯	○	麻婆豆腐 ほうれん草のナムル カップdeヤクルト	牛乳,豆腐,豚肉,みそ, カップヤクルト	ごはん,油,三温糖,でん 粉,ごま,ごま油	にんじん,玉ねぎ,にら, 椎茸,ほうれん草,もや し	839 kcal 31.1 g 20.6 g 2.0 g	
13	火	ご飯	○	おかかふりかけ 肉じゃが 春雨サラダ	牛乳,豚肉,さつま揚げ, ハム	ごはん,油,じゃがいも, ごんにやく,三温糖,春 雨,ごま,ごま油	にんじん,玉ねぎ,もや し,きゅうり	794 kcal 28.2 g 18.5 g 3.1 g	
14	水	クロワッサン	○	コーンチャウダー バレンタイン★ハートのコロッケ イタリアンサラダ バレンタイン★チョコレートムース	牛乳,ベーコン	パン,じゃがいも,油, チョコレートムース	にんじん,玉ねぎ,マツ ルム,とうもろこし,ブ ロccoli,きゅうり	756 kcal 20.6 g 40.5 g 3.6 g	
15	木	わかめごはん	○	ふるさと給食★つみれ汁 五目厚焼き卵 茎わかめの炒め物	牛乳,たら,鶏肉,豆腐,茎わかめ, さつま揚げ,油揚げ,五目厚焼 き卵(卵・鶏肉・人参・椎 茸・グリーンピース・大豆)	ごはん,油,ごんにやく, 三温糖	だいこん,にんじん,長 ねぎ,白菜,たけのこ,椎 茸	697 kcal 28.5 g 16.9 g 5.0 g	
16	金	ご飯	○	すぎ焼き風煮 わかめとちくわのドレッシング和え デコポン	牛乳,豚肉,豆腐,凍り豆 腐,ちくわ	ごはん,油,ごんにやく, 三温糖	白菜,にんじん,椎茸,長 ねぎ,キャベツ,きゅう り	711 kcal 31.0 g 17.7 g 2.4 g	
19	月	ご飯	○	けんちん汁 3年3組リクエスト(ふるさと給食)★鮪のオーロラ煮 果物(りんご)	牛乳,豆腐,油揚げ,まぐ ろ,みそ	ごはん,じゃがいも,ご んにやく,ごま油,でん 粉,薄力粉,油,三温糖	だいこん,にんじん,ご ぼう,長ねぎ,りんご	841 kcal 46.0 g 19.0 g 2.5 g	
20	火	ソフトパン	○	ブラウンシチュー フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉	パン,油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,マツ ルム,みかん,パイン,桃, バナナ	787 kcal 28.2 g 27.2 g 3.6 g	
21	水	1・2学年 午前授業(期末考査) / 3学年 お弁当の日(回数調整)							
22	木	ミルクパン	○	ミネストローネ アンサンプルエッグ パックケチャップ サウザンサラダ	牛乳,ウインナー,大豆,アンサ ンプルエッグ(卵・フライド ポテト・たまねぎ・チーズ・, ベーコン),ハム	パン,じゃがいも,三温 糖,オリーブオイル,ドレッシ ング	玉ねぎ,にんじん,キャ ベツ,セロリ,トマト,ブ ロccoli,きゅうり, とうもろこし	810 kcal 28.3 g 36.0 g 3.5 g	
26	月	背割りソフトパン	○	マカロニスープ チリコンカン ヨーグルト	牛乳,ベーコン,豚肉,レ ンズまめ,ひよこ豆, ヨーグルト	マカロニ,じゃがいも, 油	キャベツ,にんじん,玉 ねぎ	640 kcal 27.6 g 21.4 g 1.9 g	
27	火	ご飯	○	ひじきのり 油麩の味噌汁 ふるさと給食★ぶり大根 シューアイス(バニラ)	牛乳,豆腐,米みそ,ぶり	ごはん,あぶら麩,じゃ がいも,三温糖,シュー アイス(バニラ)	白菜,長ねぎ,だいこん, にんじん,たけのこ, しょうが	763 kcal 27.2 g 20.8 g 2.8 g	
28	水	メロンパン	○	コンソメスープ ふるさと給食★たらのイタリアン	牛乳,ウインナー,たら, バター	パン,じゃがいも,でん 粉,薄力粉,油,三温糖	キャベツ,にんじん,玉 ねぎ,しめじ,トマト	763 kcal 26.6 g 31.2 g 2.3 g	
29	木	ご飯	○	坦々風スープ シュウマイ(1人3個) きゅうりのメンマ和え ボンデーナツ	牛乳,豚肉,豆腐,みそ, しゅうまい(豚肉・た まねぎ・生薬)	ごはん,油,ごま油,ボン デーナツ(チョコ)	キャベツ,にんじん,え のき,小松菜,長ねぎ, きゅうり,もやし,メン マ	813 kcal 26.3 g 25.6 g 2.2 g	

※都合により献立が変更になる場合があります。

<お知らせ>

下記の日程は給食がありませんのでご注意ください。

- ・2月1日(木) 1・2学年 お弁当の日/3学年 私立入試
- ・2月8日(木) 1・2学年 お弁当の日/3学年 期末考査のため午前授業
- ・2月21日(水) 1・2学年 期末考査のため午前授業/3学年 お弁当の日