

日	献立	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1火	妻ごはん ひじきとじゃこのふりかけ 韓国風肉じゃが バリバリれんこんサラダ	旬	米 麦 三温糖 さとう でん粉 じゃがいも	粉かつお 豚肉 ちくわ	にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ こんにゃく ねぎ きゅうり コーン れんこん	628 kcal 22.9 g 2.0 g
2水	★4年社会科コラボ献立★ のりめし むろあじの和風ハンバーグ 明日葉入りごまあえ かんものハズフルーツレモン煮	旬	パン粉 三温糖 さとう 米 さつままいも	豚肉 豚レバー むろあじ 豆腐	牛乳 のり あしたば にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ レモン	622 kcal 25.4 g 1.6 g
3木	★節分献立★ 揚げ大豆ごはん いわしの生姜風味焼き 小松菜の塩ナムル 具だくさんみそ汁	旬	五分づき米 三温糖 さとう でん粉	ごま油 いわし 厚けずりぶし 大豆	牛乳 こんぶ あおのり ごまつな にんじん しょうが キャベツ えのき 玉ねぎ ねぎ もやし	655 kcal 28.2 g 2.8 g
4金	アーモンドトースト 冬野菜ポトフ カラフルサラダ	旬	食パン さとう じゃがいも 三温糖	バター アーモンド粉 アーモンドオイル オリーブ油	鶏肉 うずら卵 牛乳 スキムミルク にんじん ほうれん草 赤ピーマン セロリー 玉ねぎ にんにく れんこん 白菜 きゅうり キャベツ 黄ピーマン 大根	575 kcal 22.7 g 2.7 g
7月	さつままいも鶏そぼろごはん ししゃもの南蛮漬 シャキシャキ野菜 お蕎麦とえのきのみそ汁	旬	米 五分づき米 さつままいも さとう 小麦粉 でん粉 小豆	油 ごま油 鶏肉 厚けずりぶし	牛乳 ししゃも こんぶ にんじん ほうれん草 しょうが ねぎ れんこん きゅうり しょうが 大根 えのき 玉ねぎ	563 kcal 26.5 g 3.0 g
8火	★オリパラ献立(中国・北京料理)★ シャージャー麺 サンラータン 果物(天草オレンジ)	旬	蒸し中華めん 三温糖 でん粉	油 ごま油 豚肉 豚レバー 大豆 鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳 こんぶ にんじん にんにく しょうが ねぎ れんこん きゅうり もやし 玉ねぎ たけのこ水煮 きくらげ 天草オレンジ	570 kcal 27.7 g 3.2 g
9水	新潟県産こしひかり 鮭の南部焼き ほうれん草のおかかあえ 肉豆腐	旬	米 車麴 三温糖	ごま油 鮭 糸けずり 豚肉 豆腐 けずりぶし	牛乳 ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ しいたけ こんにゃく	587 kcal 33.1 g 1.7 g
10木	★初午献立★ カレー風味きつね丼 切干大根のはりはり酢の物 初午団子	旬	五分づき米 米 さとう でん粉 白玉粉 上新粉	油 ごま 豚肉 油揚げ 厚けずりぶし 豆腐	牛乳 こんぶ わかめ にんじん ほうれん草 玉ねぎ しめじ 切干大根 ねぎ きゅうり しょうが	630 kcal 23.5 g 2.4 g
11金	建国記念の日					
14月	★バレンタイン献立★ チリビーンズライス カントリーサラダ チョコレートケーキ	旬	五分づき米 米 三温糖 小麦粉 さとう	油 バター 豚肉 豚レバー 大豆 鶏卵	牛乳 にんじん パセリ トマトソース にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー マッシュルーム 大根 きゅうり キャベツ コーン レモン	693 kcal 22.8 g 2.1 g
15火	中華おこわ ツナとポテトのパリッとあげ 辣白菜(ラーバーツァイ) にらともやしの中華スープ	旬	もち米 米 じゃがいも ぎょうざの皮 小麦粉 さとう	ごま油 油 焼豚 ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳 ダイスチーズ にんじん にら たけのこ水煮 しいたけ 白菜 きゅうり しょうが にんにく もやし	574 kcal 21.8 g 2.6 g
16水	いちごジャムサンド クラムチャウダー イタリアンドレッシングサラダ	旬	食パン 米粉 いちごジャム じゃがいも さとう	油 バター 鶏肉 あさり 豆腐	牛乳 チーズ スキムミルク にんじん パセリ ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム クリームコーン キャベツ	591 kcal 26.3 g 2.8 g
17木	新潟県産こしひかり 銀だらの西京焼き ほうれん草の梅のりあえ 鶏肉と里芋のうま煮	旬	米 三温糖 さとう さといも	ごま油 銀だら けずりぶし 鶏肉 生揚げ	牛乳 刻みのり ほうれん草 にんじん しょうが キャベツ もやし 梅干し こんにゃく ごぼう たけのこ水煮	610 kcal 25.9 g 2.1 g
18金	四川麻婆豆腐丼 こんにゃくサラダ 果物(デコボン)	旬	五分づき米 米 でん粉 さとう	油 ごま油 ごま 豚肉 豚レバー 豆腐	牛乳 にんじん にんにく しょうが ねぎ しいたけ しらすだき 玉ねぎ きゅうり キャベツ 味噌	578 kcal 26.1 g 2.3 g
21月	新潟県産こしひかり 豚肉のごまみそあえ たまご入り千草おひたし わかめスープ	旬	米 三温糖 さとう	油 ごま油 ごま 豚肉 油揚げ 鶏卵 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ にんじん ごまつな しょうが 玉ねぎ しらすだき たけのこ水煮 キャベツ えのき もやし ねぎ	593 kcal 26.2 g 2.7 g
22火	バーガーパン 白身魚のバーベキューソース カルボナーラポテト レンズ豆のトマトスープ	旬	ミルクパン でん粉 小麦粉 三温糖 じゃがいも	油 ホキ ベーコン 鶏肉 レンズ豆	牛乳 生クリーム 粉チーズ パセリ にんじん トマトソース ほうれん草 しょうが にんにく 玉ねぎ コーン セロリー キャベツ りんご	650 kcal 31.2 g 3.3 g
23水	天皇誕生日					
24木	キムチうどん(つけめん) 豆腐チャンプルー 果物(ぼんかん)	旬	でん粉 冷凍うどん	ごま油 油 かまぼこ えび いか 鶏卵 豚肉 豆腐 糸けずり	牛乳 こんぶ にんじん チンゲン菜 にら 玉ねぎ えのき 白菜 キムチ しょうが もやし ぼんかん	581 kcal 28.7 g 2.6 g
25金	★大阪府の郷土料理★ かやくごはん お好み焼き風たまご焼き 野菜のゆかりあえ 船場汁	旬	五分づき米 三温糖	ごま油 油 鶏肉 油揚げ 豚肉 鶏卵 糸けずり さば けずりぶし	牛乳 あおのり こんぶ にんじん 万能ねぎ ほうれん草 ごぼう しいたけ しょうが こんにゃく キャベツ もやし 大根 ねぎ	573 kcal 29.7 g 2.9 g
28月	★さくらの学び舎連携献立★ わかめごはん 鶏肉のマーマレードソース バリバリサラダ みそ汁	旬	米 さとう マーマレード ワンドンの皮 じゃがいも	油 鶏肉 かつお厚削り 油揚げ	牛乳 わかめ こんぶ にんじん ごまつな キャベツ きゅうり 玉ねぎ	600 kcal 27.8 g 2.6 g

学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満
2月平均	604	17.5	29.5	354	106	2.9	3.1	414	0.40	0.59	33	6.1	2.5

今月の旬の食材：れんこん、ねぎ、白菜、大根、ブロッコリー、ほうれん草、小松菜、さつままいも、銀だら、さば、天草オレンジ、デコボン、ぼんかん