

| 日 付  | 牛乳                                                                                  | 献 立 名                                                                                                                                                                                                     | 主 　　　　　 材 　　　　　 料              |                         |                                |                                    |                                  |                 | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | 脂質(g)<br>食塩<br>相当量<br>(g) |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------|---------------------------------|---------------------------|
|      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           | 血 や 肉 になる                      |                         | 体の調子を整える                       |                                    | 力や熱のもとになる                        |                 |                                 |                           |
|      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           | 1 群                            | 2 群                     | 3 群                            | 4 群                                | 5 群                              | 6 群             |                                 |                           |
|      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           | 肉・魚・卵<br>大豆・大豆製品               | 牛乳・小魚<br>乳製品・海藻類        | 緑黄色野菜                          | その他の野菜<br>果物                       | 穀類<br>いも類<br>砂糖                  | 油脂類<br>脂肪の多い食品  |                                 |                           |
| 3 月  |    | フレンチトースト<br>豚肉とブロッコリーのサラダ<br>ラビオリスープ 豆乳プリン                                                                               | 豚肉<br>卵<br>かまぼこ                | 牛乳                      | 人参<br>ブロッコリー                   | キャベツ<br>にんにく<br>コーン                | パン<br>砂糖<br>ラビオリの皮               | 油<br>バター        | 875<br>29.2                     | 31.7<br>3.23              |
| 4 火  |    | タコライス 豚肉と野菜のスープ<br>フルーツインゼリー                                                                                                                                                                              | 豚肉                             | 牛乳<br>チーズ               | 人参<br>ピーマン<br>小松菜              | 玉ねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>みかん         | 米<br>砂糖<br>ワンタンの皮                | 油<br>ごま油        | 864<br>30.9                     | 29.1<br>2.06              |
| 5 水  |    | ご飯 白身魚のフライ<br>ひじきとチーズのサラダ<br>味噌汁 お花みかん                                                                                   | かれい<br>卵<br>ハム 豆腐<br>油揚げ 味噌    | 牛乳<br>チーズ<br>ひじき<br>わかめ | 人参<br>小松菜                      | きゅうり<br>長ネギ<br>コーン                 | 米<br>小麦粉<br>パン粉                  | 油               | 798<br>34.5                     | 24.6<br>3.2               |
| 6 木  |    | カレーピラフ チキンピカタ<br>わかめと野菜のスープ                                                                                                                                                                               | 鶏肉<br>ウインナー<br>卵               | 牛乳<br>チーズ<br>わかめ        | 人参<br>パセリ<br>小松菜<br>グロンピース     | 玉ねぎ<br>セロリ<br>キャベツ<br>マッシュルーム      | 米 麦<br>小麦粉<br>じゃが芋               | 油<br>バター        | 804<br>33.2                     | 29.5<br>3.01              |
| 7 金  |    | ご飯 鮭のネギ味噌焼き <br>納豆和え 鶏肉と大根の味噌煮<br>牛乳かん                                                                                   | 鮭 鶏肉<br>納豆 ちくわ<br>かつおぶし<br>味噌  | 牛乳                      | 人参<br>ほうれん草<br>いんげん            | 長ネギ<br>大根<br>生姜<br>みかん             | 米<br>砂糖                          | 油               | 831<br>42.3                     | 21.3<br>3.15              |
| 10 月 |  | カうどん しゃぶしゃぶサラダ<br>さつま芋蒸しパン                                                                                                                                                                                | 鶏肉<br>豚肉<br>油揚げ<br>卵           | 牛乳                      | 人参<br>小松菜                      | 大根 にんにく<br>長ネギ<br>きゅうり<br>キャベツ     | うどん<br>もち 砂糖<br>さつま芋 里芋          | 油<br>ごま油<br>ごま  | 757<br>31.2                     | 19.3<br>2.82              |
| 12 水 |  | カツカレーライス<br>コールスローサラダ <br>チョコプリン                                                                                       | 豚肉<br>卵<br>ハム<br>かまぼこ          | 牛乳                      | 人参                             | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>生姜 にんにく     | 米 麦<br>砂糖<br>パン粉<br>小麦粉          | 油               | 892<br>37.8                     | 27.5<br>2.54              |
| 13 木 |  |  定期試験                             |                                |                         |                                |                                    |                                  |                 |                                 |                           |
| 14 金 |  |  定期試験                             |                                |                         |                                |                                    |                                  |                 |                                 |                           |
| 17 月 |  | セルフハムカツバーガー<br>ツナポテサラダ ABCスープ<br>原宿ドック                                                                                                                                                                    | ハム<br>ツナ<br>ベーコン               | 牛乳                      | 人参<br>チンゲンサイ                   | キャベツ<br>きゅうり<br>玉ねぎ                | パン<br>砂糖 マカロニ<br>小麦粉 パン粉<br>じゃが芋 | 油<br>マヨネーズ      | 869<br>31.7                     | 27.7<br>3.06              |
| 18 火 |  | ひじきご飯 カレイの醤油漬<br>磯香和え バター味噌すいとん<br>ハチミツレモンゼリー                                                                                                                                                             | かれい<br>油揚げ<br>味噌               | 牛乳<br>ひじき<br>のり         | 人参<br>小松菜<br>ほうれん草<br>南瓜 枝豆    | しめじ<br>干ししいたけ                      | 米 麦<br>砂糖<br>じゃが芋                | 油<br>バター        | 842<br>28.0                     | 22.1<br>2.99              |
| 19 水 |  | のりおかかご飯<br>豚肉のパン粉焼き こぎつね和え<br>田舎汁                                                                                                                                                                         | 豚肉<br>卵 生揚げ<br>油揚げ 味噌<br>かつおぶし | 牛乳<br>チーズ<br>のり         | 人参<br>小松菜<br>パセリ               | 長ネギ<br>ごぼう                         | 米<br>砂糖<br>小麦粉 パン粉<br>じゃが芋       | ごま              | 831<br>37.1                     | 28.5<br>2.92              |
| 20 木 |  | ガーリックライス<br>鶏肉の香味焼き 肉団子スープ<br>ヨーグルト                                                                                                                                                                       | 鶏肉<br>豚肉                       | 牛乳<br>ヨーグルト             | 人参<br>にら<br>パセリ                | 白菜 長ネギ<br>生姜 にんにく<br>干ししいたけ<br>コーン | 米<br>砂糖<br>澱粉                    | 油               | 787<br>37.5                     | 22.4<br>2.77              |
| 21 金 |  | ご飯 鮭の酒粕味噌焼き<br>和風サラダ 豚汁 抹茶プリン                                                                                                                                                                             | 鮭<br>豚肉<br>豆腐<br>味噌            | 牛乳<br>のり                | 人参<br>小松菜<br>ほうれん草             | 大根<br>ごぼう<br>長ネギ<br>えのき            | 米<br>砂糖<br>里芋                    | 油               | 822<br>39.1                     | 24.8<br>2.17              |
| 25 火 |  | カラフルペペロンチーノ<br>仙のサラダ  <br>スイートポテトパイ | ベーコン                           | 牛乳<br>生クリーム             | 人参<br>ピーマン<br>アスパラガス<br>ブロッコリー | 玉ねぎ きゅうり<br>にんにく<br>キャベツ<br>カリフラワー | スパゲティ<br>砂糖<br>さつま芋              | 油               | 812<br>26.3                     | 35.1<br>2.77              |
| 26 水 |  | キムタクご飯 揚げ餃子<br>味噌ワンタンスープ<br>おふラスク                                                                                                                                                                         | 豚肉<br>味噌                       | 牛乳                      | 人参<br>にら                       | 長ネギ<br>生姜 にんにく<br>干ししいたけ           | 米 麦<br>砂糖<br>麩                   | 油<br>ごま油<br>バター | 850<br>27.3                     | 27.6<br>3.07              |
| 27 木 |  | ご飯 魚の香味揚げ<br>キャロットサラダ 肉じゃが<br>マスカットゼリー                                                                                                                                                                    | 豚肉<br>めばる<br>ツナ                | 牛乳                      | 人参<br>いんげん                     | 玉ねぎ<br>きゅうり<br>セロリ<br>生姜 にんにく      | 米<br>砂糖<br>澱粉<br>じゃが芋            | 油               | 897<br>36.0                     | 24.9<br>2.39              |
| 28 金 |  | ご飯 豚肉のスタミナ焼き<br>マカロニサラダ 厚揚げの味噌汁<br>チーズ                                                                                                                                                                    | 豚肉<br>生揚げ<br>味噌                | 牛乳<br>わかめ<br>チーズ        | 人参<br>小松菜                      | 玉ねぎ<br>きゅうり<br>コーン<br>生姜 にんにく      | 米<br>マカロニ                        | マヨネーズ           | 884<br>36.2                     | 37.6<br>2.61              |

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※3/17 18 19は、3年生は給食はありません

| 食事摂取基準値 |             | 当月平均値 |
|---------|-------------|-------|
| エネルギー   | 830Kcal     | 838   |
| たんぱく質   | 27.0~41.5 g | 33.6  |
| 脂質      | 18.4~27.6 g | 27.1  |
| 食塩相当量   | 2.5g未満      | 2.80  |



クララ・ホイットニー

「西洋料理の本を、  
つくりました！」



津田 仙

「西洋野菜を、日本に  
広めました！」

 **ブロッコリーとカリフラワー**  
どちらも西洋で生まれた、つぼみを食べる西洋野菜です。  
日本には明治時代につたわり、津田仙が日本での栽培を広めました。今が旬の冬野菜です。食物繊維やビタミンCなど、たくさんの栄養素が含まれています。  
しっかり食べて冬も元気に過ごしましょう。

 **節分** 

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけを行うようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。