

日・曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	献立メモ
				体を作るものになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの			
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
2月	味噌ラーメン(つけ麺) <small>北海道みそを使った</small>		うずら卵の甘辛煮 大学芋	豚ひき肉 赤みそ うずら卵	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし	蒸し中華麺 砂糖 水あめ さつまいも	油 ごま油 揚げ油 黒ごま	809 kcal 27.5 g 2.9 g	本場北海道のみそラーメンに使われている北海道みそを使って作ります。
3火	炊き込みご飯 行事食(節分)		白菜のツナ和え 鯛のつみれ汁 きなこ豆	鶏肉 赤みそ 油揚げ ツナ 白みそ いわしすり身 生揚げ 大豆 きな粉	牛乳	にんじん こまつな	はくさい しょうが だいこん しめじ 長ねぎ	米 砂糖 しらたき でんぶん こんにやく	白ごま	717 kcal 30.4 g 3.1 g	「節分」にちなんで鰯と大豆を使った給食です！節分には冬の葉と鯛の頭で作った鯛を玄関に飾り、豆をまいて鬼を払います。
4水	ごはん		鯖の和風おろし揚げ 大豆と野菜のごまだれ和え 呉汁	さば 大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ 長ねぎ しょうが レモン もやし	米 砂糖 でんぶん	揚げ油 油 練りごま 白ごま	854 kcal 38.7 g 2.5 g	呉汁の「呉」にはすり潰した大豆という意味があります。
5木	黒砂糖パン		小松菜とツナのオムレツ ジャーマンポテト ミネストローネ	ツナ 鶏肉 たまご ウィンナー レンズ豆 ひよこ豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	こまつな にんじん トマト缶	たまねぎ キャベツ セロリ	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	バター オリーブ油 揚げ油	785 kcal 36.3 g 3.4 g	小松菜とツナが入った具沢山のオムレツを作ります。
6金	魯肉飯 -ルーローハン- 世界の料理(台湾)		蘿蔔湯-ルオポータン- 豆花-トウファ-	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳 調理用牛乳 粉寒天 生クリーム	チンゲン菜 たかな漬 こねぎ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ もも缶	米 砂糖 でんぶん タピオカ 黒砂糖 はちみつ	ごま油	733 kcal 36.6 g 3.6 g	ルーローハンはやわらかく煮た豚肉が乗った台湾の屋台飯です。トウファは豆乳と牛乳をミックスさせた寒天・黄桃缶・タピオカ・黒蜜で作ります。
9月	ねぎ塩豚丼		こんにやく和え みかん	豚肉	牛乳 わかめ	にら こまつな	にんにく たまねぎ レモン 長ねぎ もやし みかん	米 麦 でんぶん こんにやく	油 ごま油	713 kcal 27.3 g 1.8 g	旬の食材にら【旬】11月～3月 血行を良くして体を温め、胃腸の働きを助ける効果があります。
10火	ごはん		ししゃもの南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮 白菜のみそ汁	豚ひき肉 白みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	干し椎茸 たまねぎ 長ねぎ はくさい	米 砂糖 でんぶん 小麦粉 じゃがいも	揚げ油 油	721 kcal 25.6 g 2.9 g	カルシウム強化→ししゃも 骨まで丸ごと食べることができてカルシウムが豊富です。
12木	給食メニューコンクール 優秀賞受賞献立 ミルクパン		タラのアーモンドフレック焼き 卵とブロッコリーのハニーマスタード 枝豆とコーンのトマトスープ	まだら たまご ハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー トマト缶	たまねぎ えだまめ ホールコーン	ミルクパン コーンフレック はちみつ	マヨネーズ (卵不使用) アーモンド 油	711 kcal 38.5 g 3.6 g	給食メニューコンクールで区の優秀賞に選ばれた献立です。タラにアーモンドとパン粉をまぶして焼きます。
13金	2/14はバレンタインデー アマトリチャーナ		アーモンドサラダ チョコチップケーキ	ベーコン	牛乳 粉チーズ 調理用牛乳	にんじん こまつな タカノツメ トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ	ペンネ 砂糖 小麦粉 チョコチップ	オリーブ油 アーモンド 油 バター	747 kcal 27.6 g 2.0 g	給食室からのバレンタインは手作りのチョコチップケーキです。
16月	ごはん		鯖のごまみそ焼き じゃがいものきんぴら 小松菜と卵のすまし汁	さば 赤みそ さつま揚げ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう えのきたけ	米 砂糖 しらたき じゃがいも でんぶん	油 白すりごま 揚げ油	827 kcal 35.8 g 2.7 g	一汁二菜の和食の献立です。ごはんとおかずを交互に食べるようにしましょう。
17火	チキンカツカレー 合格祈願 献立		インドカレー屋のドレッシングサラダ いちご	豚肉 鶏肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	ブロッコリー トマト缶	たまねぎ しょうが キャベツ ホールコーン いちご	米 麦 小麦粉 砂糖 パン粉	油 バター 揚げ油	849 kcal 29.0 g 2.3 g	「受験に勝つ！」 「自分に勝つ！」 にちなんでチキンカツをトッピングしたカレーです。
18水	ごはん ひじきとゆかりのふりかけ		肉豆腐 大豆入りごま醤油和え	豚肉 豆腐 大豆 糸けずり節	牛乳 芽ひじき	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ 長ねぎ もやし	米 砂糖 しらたき	油 白ごま	715 kcal 31.2 g 2.4 g	食物繊維が豊富なひじきを使ったふりかけです。ゆかりを加えて風味よく仕上げます。
19木	ごもく 五目チャーハン		きびなごのから揚げ もやしと大豆の中華和え 生揚げのスープ	豚肉 大豆 鶏肉 厚揚げ たまご	牛乳 きびなご わかめ	にんじん こまつな	しょうが 干し椎茸 にんにく もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 でんぶん 小麦粉	油 揚げ油 ごま油	712 kcal 33.7 g 2.9 g	きびなごは日本で主に鹿児島県や長崎県、高知県などで水揚げされます。帯状の模様の特徴です。
20金	ココアパン ランチルーム給食(2-1)		メダイのモルネソース こまつなサラダ トマトチャウダー	メダイ ベーコン 鶏肉 ツナ 豚肉 レンズ豆	牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	パセリ こまつな にんじん トマト缶	キャベツ もやし ホールコーン たまねぎ セロリ はくさい レモン	ココアパン 小麦粉 砂糖 マカロニ 米粉	バター 油 オリーブ油	760 kcal 42.3 g 2.4 g	2年1組のランチルーム給食です。テーブルマナーの体験をします。
25水	ごはん わかめのジュージュ		厚揚げ入りカレー風味肉じゃが 竹輪と野菜の和え物 みかん	糸けずり節 豚肉 竹輪 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ 干し椎茸 みかん 長ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 しらたき じゃがいも	油 ごま油	770 kcal 40.1 g 3.5 g	わかめを炒める時のジュージュという音が名前の由来！ごはんが進む味付けです。
26木	アーモンドトースト		レバ・ポテ・ビーンズ塩だれ揚げ 野菜とウィンナーのスープ	豚レバー 大豆 レンズ豆 ウィンナー	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	食パン 砂糖 はちみつ でんぶん じゃがいも	バター アーモンド 揚げ油 ごま油 油	733 kcal 29.2 g 3.2 g	鉄強化食料 →レバー 鉄は成長期に欠かせない栄養です！栗島中の給食では毎月レバーが出ます。
27金	厚揚げキムチ丼		チョレギサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 厚揚げ うずら卵	牛乳 刻みのり ヨーグルト	にら にんじん	にんにく しょうが キムチ もやし たまねぎ 長ねぎ りんご缶 パイン缶	米 麦 砂糖 でんぶん 小麦粉	ごま油 白ごま	867 kcal 36.0 g 2.3 g	キムチは韓国の伝統的な発酵食品です。豚肉や厚揚げと一緒に炒めて、丼の具を作ります。

【今月の給食目標】給食の手順を見直し、能率的に作業できるようにしましょう。

【今月の平均栄養価】エネルギー：771kcal たんぱく質：32.2g 食塩相当量：2.7g

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。