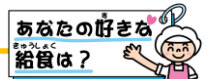




日	献立説明	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火		照り焼きチキンピザトースト ハンガリアシチュー マカロニサラダ(卵なし)	○	牛乳,鶏こま肉, タイスチーズ,刻みのり, 豚モモ肉,大豆, ひよこまめ,生クリーム	食パン,油,砂糖,でんぷん, じゃがいも,小麦粉,バター, マカロニ, ノンエッグマヨ(卵なし)	ホールコーン, 玉葱,人参, きゅうり,キャベツ	600 kcal 25.9 g 25.2 g 2.2 g
2水		回鍋肉丼 寒天中華サラダ ワンタンスープ	○	牛乳,豚ばら肉,生揚げ, 赤味噌,糸寒天,生わかめ, 豚挽肉,刻み大豆	米,油,でんぷん, ごま油,砂糖, ワンタンの皮	にんにく,生姜,キャベツ, ピーマン,人参,干し椎茸, ねぎ,もやし,チンゲン菜	618 kcal 23.7 g 24.3 g 2.3 g
3木	2/3 節分	いわしの蒲焼丼 多度豆 キャベツの浅漬け 節分豆乳みそ汁	○	牛乳,いわし, 大豆,きな粉,調製豆乳, 白味噌,赤味噌,けずり	米,でんぷん,油,ごらめ, 砂糖, こんにやく(黒)	生姜,キャベツ,人参,玉葱, 白菜,生しいたけ, ぶなしめじ,ねぎ	668 kcal 29.1 g 23.8 g 2.1 g
4金	炊き込み ごはん	蒜山(ひるぜん)おこわ 肉豆腐 野菜の海苔あえ	○	牛乳,鶏モモ肉,油揚げ, 豚ばら肉,押し豆腐,厚削り, 刻みのり	米,もち米,麦, 砂糖,しらたき	人参,ごぼう,干し椎茸,ふき, 玉葱,白菜,ぶなしめじ, ねぎ,小松菜,キャベツ,もやし	589 kcal 24.5 g 19.8 g 2.3 g
7月	郷土料理 長野県 「長野県民の日」	野沢菜めし かぼちゃのおやき 大平(おおびら)汁 りんご(木島平)	○	牛乳, ゆで小豆, 木綿豆腐,鶏こま肉,けずり	米,米粒麦,ごま油, 砂糖,小麦粉,油, 里芋,こんにやく	人参,干し椎茸,大根,野沢菜漬, かぼちゃ,かぼちゃブレード, 生しいたけ,えのきたけ,ねぎ, 小松菜,りんご	560 kcal 19.2 g 10.7 g 2.2 g
8火	ラーメン 揚げぎょうざ	野菜しょうゆラーメン ジャンボ揚げ餃子 杏仁豆腐(豆乳)	○	牛乳,豚ばら肉, 豚挽肉,刻み大豆, アガー,豆乳	蒸し中華めん(卵なし), 油,ごま油,でんぷん, 餃子の皮,砂糖	にんにく,生姜,人参,キャベツ, もやし,ぶなしめじ,ねぎ,ニラ, みかん缶,パイン缶,レモン(果汁)	581 kcal 22.1 g 21.1 g 2.4 g
9水	ハンバーグ	ごはん ハンバーグ コーンサラダ トマトかきたまスープ	○	牛乳, 豚挽肉,刻み大豆,押し豆腐, ベーコン,卵	米,もち麦, 乾パン粉(大豆・卵・乳なし), 砂糖,サラダ油, でんぷん	玉葱,キャベツ, もやし,きゅうり,ホールコーン, カットトマト,パセリ	602 kcal 24.7 g 20.8 g 2.1 g
10木		ねぎ豚塩こうじ丼 じゃこサラダ 枝豆だんごのすまし汁	○	牛乳,鶏こま肉, ちりめんじゃこ, 絹ごし豆腐	米,押麦,油,砂糖, でんぷん,ごま油, 白玉粉	玉葱,白菜,ねぎ,にんにく, 生姜,大根,人参,小松菜, むき枝豆,ほうれんそう	548 kcal 23.0 g 16.0 g 2.1 g
14月	海藻サラダ	鮭のクリームパンネ 海藻サラダ 豆乳ココアゼリー	○	牛乳,鮭, 赤とさかのり,海藻ミックス, アガー,調製豆乳	パンネ,油,小麦粉, バター,砂糖	にんにく,生姜,玉葱, マッシュルーム,ほうれんそう, もやし,キャベツ	502 kcal 24.3 g 20.3 g 1.7 g
15火	から揚げ ごま味噌サラダ けんちん汁	ごはん 鶏肉のから揚げ ごまみそドレッシングサラダ 素麺入りけんちん汁	○	牛乳,鶏モモ肉, 赤味噌,豚モモ肉, 絹ごし豆腐, 油揚げ,けずり	米,でんぷん,油, 練りごま(白),ごま油,砂糖, こんにやく,そうめん	キャベツ,人参,きゅうり, 大根,ごぼう,ねぎ	615 kcal 26.1 g 24.9 g 2.0 g
16水	カレーライス	冬味カレー たろトレンジングサラダ フルーツみつ豆	○	牛乳,豚肉,ひよこまめ, いんげんまめ, 赤えんどう豆,寒天缶	米,油,じゃがいも,小麦粉, バター,ごま油,砂糖, 白玉粉,上新粉	にんにく,生姜,玉葱,人参, かぼちゃ,白菜,れんこん,ぶなしめじ, キャベツ,きゅうり,もやし, レモン(果汁),みかん缶,パイン缶	707 kcal 20.2 g 18.3 g 2.4 g
17木	2/17 千切り(切干し) 大根の日	切り干し大根ごはん 焼肉サラダ いわしのつみれ汁	○	牛乳,油揚げ,けずり, 豚肉,いわしすり身, 赤味噌,絹ごし豆腐,白味噌	米,油, 砂糖,ごま油, 小麦粉,でんぷん	切干し大根,人参,小松菜, 玉葱,生姜,にんにく,きゅうり, キャベツ,レモン(果汁), ねぎ,ごぼう,大根,白菜	544 kcal 23.2 g 18.6 g 2.3 g
18金	世界の料理 トルコ共和国	ピタパン チキンケバブ イズミル・キョフテ(トルコ風肉団子煮) いよかん	○	牛乳, 鶏肉, 豚挽肉,刻み大豆,調製豆乳	ホブサ, ノンエッグマヨ(卵なし), 油,砂糖,生パン粉(卵・乳なし), じゃがいも	にんにく,キャベツ,人参,玉葱, クラッシュトマト,トマトジュース, パセリ, いよかん	489 kcal 25.4 g 21.9 g 2.3 g
21月	にんにく チャーハン	にんにくチャーハン 小魚のから揚げ 中華サラダ 中華風卵コーンスープ	○	牛乳,豚肉, 豆あじ, 絹ごし豆腐,卵	米,油, でんぷん, ごま油,砂糖	にんにく,葉ねぎ,キャベツ, 大根,もやし,きゅうり, チンゲン菜,ねぎ,人参, ホールコーン,クリームコーン	547 kcal 23.2 g 19.2 g 2.6 g
22火	2/22 おでんの日	わかめごはん 味噌煮込みおでん 野菜のり酢あえ	○	牛乳,炊き込みわかめ 結び昆布,焼き竹輪, 揚げボール(卵・大豆なし), 生揚げ,白味噌,赤味噌, 刻みのり	米, こんにやく, 三温糖,砂糖	人参,大根, キャベツ,小松菜	479 kcal 18.6 g 11.4 g 1.9 g
24木	野菜チップ	チーズパン 冬野菜のクリームシチュー チップサラダ きらきらグレープフルーツゼリー	○	牛乳, 鶏モモ肉, アガー,寒天缶	チーズパン, 油,じゃがいも,小麦粉, バター,でんぷん, 砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,白菜, かぶ,ブロッコリー,ごぼう, れんこん,もやし,キャベツ,きゅうり, グレープフルーツジュース	618 kcal 22.2 g 28.3 g 2.1 g
25金	豚汁	ごはん 手作りがんもどき 野菜のお浸し 豚汁	○	牛乳, 押し豆腐,鶏挽肉, 細切り昆布,干ひじき, 豚こま肉,白味噌,赤味噌	米,おろし山芋, でんぷん,油,砂糖, こんにやく	人参,玉葱, キャベツ,もやし,ほうれんそう, ごぼう,大根,ねぎ,小松菜	577 kcal 21.8 g 19.7 g 2.2 g
28月		きのこの 和風スープパスタ ハニーサラダ もちもちさつまドーナツ	○	牛乳, 鶏肉, 調製豆乳	スパゲッティ(卵なし),油, でんぷん,じゃがいも,はちみつ, ブレミックス粉(卵・乳なし・ホトケ+用), 白玉粉,さつまいも,砂糖	にんにく,玉葱,人参, ぶなしめじ,えのきたけ, 干し椎茸,葉ねぎ,キャベツ,もやし	530 kcal 21.3 g 17.2 g 1.9 g

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



あなたの好きな給食は？



～6年生 リクエスト給食～

献立に「♡の印」がついている料理は、6年生に実施したリクエスト給食アンケートの結果、投票数が多かった料理です。
2月の献立にのせられなかった分は、3月の献立で実施する予定です。
楽しみに待っていてください。

