



日	牛乳	献立名	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
2月	○	ごはん		米		835 kcal
		鶏肉のお狩場焼き	鶏肉,赤みそ	上白糖	(※粉さんしょう使用)	35.3 g
		ゆかりあえ	チリメンジャコ		にんじん,キャベツ,ゆかり	24.9 g
		きりたんぼ汁	鶏肉	きりたんぼ,糸こんにゃく,こめサラダ油	ごぼう,にんじん,せり,まいだけ,長ねぎ	
3火	○	セルフ恵方巻き 節分の献立	かまぼこ,たまご,のり	米,三温糖,こめサラダ油	れんこん,にんじん,干し椎茸	759 kcal
		イワシのつみれ汁	いわし,鶏肉,豆腐,白みそ,麦みそ 削り節	でんぷん	しょうが,だいこん,にんじん,長ねぎ,こまつな	35.6 g
		ふくふく豆	炒り大豆	三温糖,ビュアココア		24.2 g
4水	○	スタミナ味噌ラーメン	白みそ,赤みそ,鶏肉	中華麺,こめサラダ油,ごま油,でんぷん	にんにく,生姜,長ねぎ,にんじん,白菜,玉ねぎ	872 kcal
		ジャンボぎょうざ	豚肉	でんぷん,餃子の皮,小麦粉,油	キャベツ,生姜,にんにく,えのき茸,にら,長ねぎ 干し椎茸	35.6 g
		もやしとキャベツの炒めもの		こめサラダ油	キャベツ,にんじん,もやし	24.0 g
		ぼんかん(柑橘類)			ぼんかん	
5木	○	ごはん		米		718 kcal
		ぶりの照り焼き	ぶり	三温糖	しょうが	34.6 g
		ほうれん草のおひたし	かつお節(おかか)	ごま	ほうれんそう,はくさい	20.8 g
		のっぺ(新潟県)	鶏肉,干し貝柱,かまぼこ	さといも,こんにゃく,でんぷん	にんじん,れんこん,干し椎茸,こまつな	
6金	○	リゾット 冬季五輪(ミラノ) 応援メニュー	ベーコン,粉チーズ	米,豆乳,バター,オリーブ油	玉ねぎ,パセリ	895 kcal
		カツレツ	豚肉,たまご	小麦粉,パン粉,油,オリーブ油,三温糖	トマト,にんにく	38.7 g
		ほうれん草ときのこのサラダ		オリーブ油,三温糖	しめじ,ほうれん草,にんじん,キャベツ にんにく	34.5 g
		ミネストローネ	白いんげん豆,鶏肉	じゃがいも,マカロニ,こめサラダ油	玉ねぎ,にんじん,かぶ	
9月	ジュース	パイナップルジュース			パイナップルジュース	802 kcal
		チンヌクジュージー	豚肉,昆布	米,さといも,こめサラダ油	にんじん,万能ねぎ	32.9 g
		魚の沖縄風てんぷら	あじ,たまご	小麦粉,揚げ油	根しょうが,にら	24.5 g
		クープイリチー	油揚げ,☆かまぼこ	こめサラダ油,三温糖	切干しだいこん,にんじん	
		アーサ汁	豆腐,あおさ		にんじん,わけぎ,えのきたけ	
10火	○	ごはん		米		736 kcal
		海老入りシーフードハンバーグ	えび,たら,鶏肉,かつお粉,たまご	こめサラダ油,小麦粉,パン粉,三温糖	にんにく,玉ねぎ,パセリ	30.5 g
		HALFポテトサラダ		さつまいも,じゃがいも	きゅうり,にんじん,玉ねぎ	16.0 g
		白菜スープ 3年給食なし	豚肉,豆腐	こめサラダ油	しょうが,白菜,玉ねぎ,にんじん,小松菜	
		みかん(柑橘類)			みかん	
12木	○	マーボー丼	豆腐,豚ひき肉	米,麦,油,ごま油,三温糖,でんぷん	にんにく,しょうが,長ねぎ,にら,トマト	724 kcal
		中華サラダ	くわいかめ,チリメンジャコ	こめサラダ油,三温糖	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん	32.2 g
		チンゲン菜のスープ	鶏肉	でんぷん,はるさめ	にんじん,青梗菜,白菜,干し椎茸,だいこん	18.4 g
13金	○	ココア揚げパン		ミルクパン,油,ビュアココア,三温糖		777 kcal
		和風トマトサラダ	ポークハム,かつお節	三温糖,オリーブ油	フルーツトマト,大根,にんじん きゅうり,玉ねぎ	31.6 g
		カレーポークビーンズ	大豆,鶏肉	こめサラダ油,バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,パセリ	33.3 g

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

*****献立メモ*****

- 3日(火) 鬼を追い払う鱈(イワシ)と、邪気を払う大豆を出します。自分で海苔をまいて食べるセルフ恵方巻、今年の恵方は南南東です。
- 5日(木) プリは成長するにつれて名が変わる出世魚。立身出世を連想する縁起の良い魚です。プリの照り焼きでみんなの夢や理想が形になりますように。
- 6日(金) ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック開幕を記念して、イタリア料理を出します。選手の皆さんの活躍を期待して残さず食べましょう!
- 9日(月) チンヌクジュージーは里芋の炊き込みご飯。クープイリチーは昆布と豚肉の炒め煮です。医食同源の沖縄料理を食べて、健康に過ごしましょう。
- 13日(金) ハレンタインデー前日なので、給食室で心をこめてココア揚げパンを作ります。

1年の幸福を願う「節分」



日	牛乳	献立名	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
16月	○	肉汁つけうどん(東村山)	豚肉,油揚げ	うどん,油,ごま	しょうが,玉ねぎ,長ねぎ,小松菜,干椎茸	812 kcal
		魚といものかりんと揚げ	まだら,炒り大豆	でんぷん,上新粉,じゃがいも,油,三温糖	しょうが	31.7 g
		おかしな目玉焼き	粉寒天,乳酸菌飲料		黄桃缶	29.7 g
17火	○	あしたばパン		あしたばパン		757 kcal
		鮭のカウボーイ焼き	しろさけ	豆乳バター,はちみつ,三温糖	にんにく,玉ねぎ	41.9 g
		たこと野菜のマリネ	ゆでたこ,わかめ	三温糖,オリーブ油	玉ねぎ,きゅうり,にんじん	30.1 g
		冬野菜のクリームスープ	鶏肉,牛乳	油,じゃがいも,バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,しめじ,かぶ	
18水	○	玄米ごはん		米,玄米		772 kcal
		クリスマスチキン	鶏肉,たまご	小麦粉,でんぷん,コーンフレーク,油	しょうが,にんにく	32.5 g
		レモンドレッシングサラダ		三温糖,こめサラダ油	きゅうり,だいこん,キャベツ,レモン果汁	22.2 g
		野菜スープ	鶏肉	こめサラダ油	しょうが,白菜,にんじん,かぶ,ほうれんそう	
19木	○	ごはん		米		769 kcal
		ふくさ卵	たまご,豆腐,鶏ひき肉	こめサラダ油,上白糖	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース	36.3 g
		海苔チーズ和え	のり,チーズ		きゅうり,ブロッコリー,にんじん	23.7 g
		せんべい汁	鶏肉	かやきせんべい	にんじん,ごぼう,大根,ひらたけ,長ねぎ	
		いちご			いちご	
20金	○	ごはん		米		796 kcal
		ししゃものカレー揚げ	子持ちししゃも,たまご	小麦粉,油		35.8 g
		かわりきんぴら	豚肉,さつま揚げ	こめサラダ油,糸こんにゃく,三温糖	にんじん,れんこん,もやし	23.7 g
		こづゆ	干し貝柱,焼き竹輪,こうや豆腐	さといも,麩	にんじん,干椎茸,黒きくらげ,ほうれん草	
		デコボン(柑橘類)			デコボン	
24火	○	ガーリックトースト		ソフトフランスパン,マーガリン	にんにく,パセリ	675 kcal
		オリヴィエサラダ	ポークハム	じゃがいも,オリーブ油,きび砂糖	にんじん,ブロッコリー,ピクルス(胡瓜) 玉ねぎ	24.6 g
		マンハッタンクラムチャウダー	鶏肉,ほたてがい	オリーブ油,じゃがいも,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト,小松菜	29.7 g
25水	○	ごはん		米		736 kcal
		いかのレモン風味	いか	でんぷん,揚げ油,三温糖	レモン	33.6 g
		からし和え	鶏ささみ,くさわかめ		だいこん,にんじん,えだまめ	21.6 g
		田舎汁	生揚げ,赤みそ,麦みそ	じゃがいも,こんにゃく	だいこん,長ねぎ,こまつな	
26木	○	三条カレーラーメン (つけめん)	豚肉	中華麺,油,じゃが芋,小麦粉,豆乳,バター 三温糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん こまつな,もやし,メンマ	861 kcal
		海老入り油揚げの春巻き風	油揚げ,鶏肉,えび	こめサラダ油,韓国春雨,ごま油,でんぷん	干し椎茸,たけのこ,長ねぎ,にら	37.6 g
		せとか(柑橘類)			せとか	31.8 g
27金	○	ごはん		米		755 kcal
		豆あじの南蛮づけ	豆アジ	ごま油,でんぷん,小麦粉,油,きび砂糖	長ねぎ,にんじん	33.8 g
		菜の花のごま和え		ごま,三温糖	キャベツ,菜の花,にんじん	25.1 g
		むらくも汁	鶏肉,豆腐,たまご	でんぷん	にんじん,長ねぎ,干し椎茸,ほうれんそう	

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

献立メモ

- 16日(月) 集中力と記憶力を高め、疲労回復やストレス緩和に役立つビタミンB群を多く含む食材(豚肉・大豆製品・魚・青菜)をとり入れた受験応援献立。
- 17日(火) 鮭のカウボーイ焼きは、にんにくの効いた甘じょっぱい照り焼き味。タコと野菜のマリネ、冬野菜のクリームスープは地場野菜を使う予定です。
- 20日(金) 免疫力を維持するために栄養バランスの良い給食を残さず食べましょう。デザートはビタミンC豊富なデコボンを出す予定です。
- 24日(火) マンハッタンクラムチャウダーは、ニューヨークで親しまれているトマトベースの赤いクラムチャウダーです。ほたてを使って作ります。
- 26日(木) 三条カレーラーメンは、新潟のご当地ラーメンです。カレーとラーメン、人気もの同志が手を組んだカレーラーメンをお楽しみに♪
- 27日(金) ほろ苦い風味と明るい緑色が、一足早い春の訪れを感じさせる『菜の花』を使ったごま和えを出します。