

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	麻婆豆腐丼	○	豚肉, 大豆, 赤みそ, 豆みそ, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, エリンギ, たけのこ, にら	743 kcal
	大根サラダ		かつお節, のり	油, 砂糖	大根, にんじん, きゅうり, コーン缶	30.8 g
	はるか				はるか	22.6 g
2 金	いわしの蒲焼き丼	○	いわし	米, 麦, 油, でんぷん, 砂糖, ごま	しょうが	840 kcal
	ひじきと大豆の煮物		大豆, ひじき, 油揚げ	油, 砂糖	にんじん, さやいんげん	34.0 g
	沢煮椀		豚肉, 油揚げ	でんぷん	ごぼう, にんじん, 大根, えのきたけ, 小松菜	30.0 g
節分献立						
新一万円札発行カウントダウンプロジェクト～渋沢栄一翁にちなんだ献立～						
5 月	煮ぼうとう	○	鶏肉, 油揚げ	ぼうとう, 油, 砂糖, でんぷん	にんじん, 大根, ぶなしめじ, ねぎ, 小松菜	784 kcal
	秩父みそポテト		赤みそ	じゃがいも, 薄力粉, 油, 砂糖		28.9 g
	オートミールクッキー		豆乳	砂糖, 油, 薄力粉, オートミール		26.3 g
6 火	ご飯	○		米, 麦		2.9 g
	のりの佃煮		のり	砂糖		724 kcal
	車麩のすき焼き風煮		豚肉, 豆腐, うずら卵	油, じゃがいも, しらたき, 砂糖, 車ふ	玉ねぎ, にんじん, ねぎ	30.2 g
7 水	からしあえ			砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, 小松菜	19.6 g
	ピザトースト	ベーコン, チーズ	パン, 油		にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン	729 kcal
	ポトフ	ベーコン, 豚肉	油, じゃがいも		にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー, パセリ	36.2 g
8 木	マカロニサラダ			マカロニ, 油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン缶, 玉ねぎ	29.2 g
	ご飯			米, 麦		2.9 g
	魚のねぎみそ焼き	さわら, 赤みそ	砂糖, 油		ねぎ	752 kcal
9 金	切り昆布と豚肉の炒り煮	昆布, 豚肉	油, 糸こんにゃく, 砂糖		しょうが, にんじん, ごぼう, さやいんげん	39.0 g
	むらくも汁	鶏肉, 豆腐, たまご	でんぷん		にんじん, 玉ねぎ, 小松菜	25.4 g
	切干大根ご飯	鶏肉, 油揚げ	米, もち米		にんじん, 切干大根, さやいんげん	2.3 g
13 火	真砂揚げ	豆腐, 鶏肉, ちりめんじゃこ, ひじき, たまご	でんぷん, 油, 砂糖		にんじん, ねぎ	728 kcal
	塩昆布和え	塩昆布			キャベツ, もやし, にんじん	30.0 g
						28.5 g
14 水	ジャージャー麺	豚肉, 赤みそ	中華めん, 油, 砂糖, でんぷん		しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, エリンギ, たけのこ, ねぎ	734 kcal
	青菜とツナの和え物	ツナ	油, 砂糖		キャベツ, チンゲン菜, きゅうり, 小松菜, 玉ねぎ	30.5 g
	りんご				りんご	22.5 g
15 木	チリビーンズライス	豚肉, ベーコン, 大豆	米, 麦, 油, じゃがいも, パター		にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, コーン缶, トマトジュース	3.2 g
	レモンドレッシングサラダ		油, 砂糖		もやし, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン汁	836 kcal
	チョコケーキ	たまご, 牛乳	バター, 砂糖, 薄力粉		ごぼう	27.8 g
16 金	ご飯		米, 麦			27.9 g
	カレーコロッケ	白いんげん豆, 豚肉, 粉チーズ, 脱脂粉乳	油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 薄力粉, パン粉		玉ねぎ, にんじん, ピーマン	2.5 g
	ごま和え	豆腐, 赤みそ, 白みそ, わかめ	ごま, 砂糖		キャベツ, にんじん, 小松菜	816 kcal
19 月	みそ汁				はくさい, えのきたけ, ねぎ	30.5 g
	二色トースト(シナモン・ガーリック)		食パン, パター, グラニュー糖		にんにく, パセリ	23.4 g
	八雲町のホタテシチュー	ほたて貝柱, 鶏肉, 牛乳	油, パター, 薄力粉, じゃがいも		玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ	2.8 g
20 火	豆のサラダ	大豆, いんげん豆, ベーコン	砂糖, 油		キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	717 kcal
	生姜ご飯		米, 麦		しょうが	34.5 g
	きびなごのごま衣揚げ	きびなご	薄力粉, ごま, 黒いりごま, 油			30.9 g
26 月	油揚げ入りおひたし	油揚げ			キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	3.0 g
	豚汁	豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	油, こんにゃく		ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ, 小松菜	755 kcal
	エッグチキンカレーライス	鶏肉, うずら卵	米, 麦, 油, 薄力粉, じゃがいも, はちみつ		しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん	31.4 g
27 火	ひじきとツナのサラダ	ツナ, ひじき	油, 砂糖		もやし, 小松菜, キャベツ	27.9 g
	ラッシーゼリー	ヨーグルト, 牛乳, 寒天	砂糖		ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ, 小松菜	2.4 g
						874 kcal
28 水	スパゲッティアラビアータ	豚肉, 粉チーズ	スパゲッティ, 油, 砂糖		しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん	28.3 g
	チーズ入りサラダ	チーズ	油		レモン汁, キャベツ, にんじん, 枝豆, コーン缶, 玉ねぎ	28.3 g
	不知火(しらぬい)				もも缶	30.4 g
29 木	ごまご飯		米, 麦, ごま			3.0 g
	千草焼き	鶏肉, たまご	油, 砂糖		玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, ほうれんそう	699 kcal
	野菜のポン酢和え	油揚げ, 豆腐, 赤みそ, 白みそ			きゅうり, にんじん, キャベツ, もやし, レモン汁	30.2 g
29 木	五目みそ汁				大根, にんじん, 小松菜, ねぎ	25.1 g
	あんかけチャーハン	たまご, 豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん		ねぎ, しょうが, にんじん, はくさい, エリンギ, 小松菜	2.5 g
	珍珠丸子(チンジュワンズ)	豚肉	もち米, 砂糖, でんぷん		しょうが, 玉ねぎ	711 kcal
29 木	フルーツ杏仁豆腐		寒天, 牛乳	砂糖	レモン汁, もも缶, パイナップル缶, みかん缶	28.6 g
	黒砂糖パン					22.1 g
	森町ホタテの香草パン粉焼き	ほたて貝柱	パン粉, 油		大根, にんじん, 小松菜, ねぎ	2.4 g
29 木	ジャーマンポテト	ベーコン	バター, じゃがいも		にんにく	862 kcal
	ミネストローネ	豚肉	油, シェルマカロニ		にんにく, 玉ねぎ, パセリ	31.7 g
						26.8 g

※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。

リクエスト給食結果発表！！

以前募集したリクエスト給食の結果は以下の通りです。(給食ボックスのものも入れてあります。) 2月、3月の献立にできるだけ取り入れていきたいと思ひます。この他にもリクエストのあったメニューを積極的に取り入れていきます。回答してくれた皆さん、ありがとうございました！

学校給食摂取基準	今月の栄養価平均
830 kcal	765 kcal
31.1 g	31.5 g
23.1 g	25.8 g
2.5 g	2.6 g

★主食部門★

- 1位: ラーメン
- 2位: 揚げパン
- 3位: カレーライス

★主菜部門★

- 1位: チキン
- 2位: ジャンボ揚げ餃子
- 3位: 鮭

★副菜部門★

- 1位: サラダ
- 2位: 野菜チップス
- 3位: ポテト

★汁物部門★

- 1位: ABCマカロニスープ
- 2位: 豚汁
- 3位: みそ汁

★デザート部門★

- 1位: アップルパイ
- 2位: アイス
- 3位: ゼリー