

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 黄	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくするもの 緑	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
1	金	ソフト麺	※ミートソース 花野菜サラダ(和風かんきつドレ) みかん	牛乳	めん 油 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆たんぱく レンズ豆 チーズ	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ みかん	845	30.8	
4	月	ご飯	※けんちん汁 大豆とじゃこのカリカリ揚げ ※変わりきんぴら	牛乳	米 さと芋 油 でん粉 砂糖 ごま じゃが芋 こんにやく	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 さつま揚げ	人参 ごぼう 大根 ねぎ ごぼう さやいんげん	812	29.1	
5	火	ココアマーブル 食パン	※トマトとニョッキのスープ 豆腐ナゲット② ※春雨とチンゲン菜のサラダ(和風ドレ)	牛乳	パン ニョッキ 油 はるさめ	牛乳 ベーコン 豆腐 鶏肉	にんにく 玉ねぎ トマト さやいんげん 人参 チンゲン菜 白菜 もやし	870	31.5	
6	水	小盛りご飯	※五目うどん 春菊と桜海老のかき揚げ(醤油) ※茎わかめとこんにやくの炒め物	牛乳	米 うどん 小麦粉 油 こんにやく 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 さつま揚げ 油揚げ さくらえび 茎わかめ ちりめんじゃこ	人参 ごぼう ねぎ ほうれん草 しゅんぎく 玉ねぎ スイートコーン	866	30.9	
7	木	※ひじきご飯	※日の出の味噌汁 鯖の塩焼き ※青菜のごま和え	牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 こんにやく ごま	鶏肉 かつお節 竹輪 牛乳 油揚げ みそ さば	ごぼう 人参 しいたけ 大根 白菜 ねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし	790	31.6	
8	金	食パン (マーシャルビンズ)	※鮭とかぶのクリーム煮 鶏のマーマレード焼き ※海藻サラダ(イタリアンドレ)	牛乳	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖 チョコクリーム マーマレード	牛乳 さけ 豆乳 いんげんまめ 生クリーム 鶏肉 海藻ミックス	人参 玉ねぎ かぶ かぶ葉 セロリ しめじ 大根 白菜	793	35.7	
12	火	そばろご飯	※豚汁 鶏肉の唐揚げ② ※切干大根の炒り煮	オレンジ ジュース	米 砂糖 油 さと芋 じゃが芋 こんにやく でん粉	鶏肉 卵 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	しょうが オレンジジュース 大根 人参 ごぼう ねぎ 切干大根	857	34.9	
13	水	ピザチーズパン	たらこスパゲティ(刻みのり) ※かぶのスープ ミニトマト②	牛乳	パン スパゲッティ バター	牛乳 鶏肉 ベーコン いか たらこ のり	玉ねぎ 人参 かぶ かぶ葉 しょうが ピーマン しめじ ミニトマト	885	36.3	
14	木	ご飯	※肉じゃが ちくわの二色揚げ ※菜の花入りお浸し(醤油・鰹節)	牛乳	米 じゃが芋 こんにやく 油 砂糖 小麦粉	牛乳 豚肉 竹輪 青のり かつお節	人参 玉ねぎ さやいんげん 菜の花 キャベツ もやし	863	30.4	
15	金	手作りハニー レモントースト	※野菜のスープ煮 エビ入りスクランブル ※ペンのカレーミート和え	牛乳	パン バター 油 マーガリン はちみつ 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ マカロニ	牛乳 ベーコン 卵 えび 豚肉 大豆たんぱく レンズ豆	レモン汁 しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ えだまめ パセリ	809	31.0	
18	月	ご飯	※小松菜のごま汁 アジフライ(ソース) ※コールスローサラダ(ソイトレ)	牛乳	米 ごま 小麦粉 パン粉 油	牛乳 油揚げ みそ みそ あじ	こまつな 大根 ねぎ キャベツ 人参 スイートコー ン	877	33.8	
19	火	きなこ揚げパン	※ABCスープ 豚肉のバーベキューソース焼き ※ポテトサラダ(マヨネーズ)	牛乳	パン 油 砂糖 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 りんご レモン汁 スイートコーン	815	30.2	
20	水	麦ご飯	※ハヤシライスルー ※ひじきと大豆のサラダ(ごまドレ) チーズクレープ	牛乳	米 麦 じゃが芋 油 クレープ	牛乳 豚肉 大豆 乳製品	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース トマト りんご キャベツ スイートコーン	849	27.9	
21	木	中華麺	※醤油ラーメンスープ ※野菜チップス みかん	牛乳	中華めん ごま さつま芋 油	牛乳 焼豚 豚肉 なると わかめ	にんにく しょうが もやし キャベツ チンゲンサイ ねぎ スイートコーン れんこん 人参 かぼちゃ さやいんげん みかん	764	30.7	
22	金	キムチご飯	※わかめ入り野菜スープ ※生揚げの肉味噌あんかけ ※うど入りサラダ(香味塩ドレ)	牛乳	米 油 はるさめ ごま 砂糖 でん粉	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ 生揚げ	にんにく キムチ にら 白菜 もやし 人参 たけのこ ねぎ しいたけ しょうが うど キャベツ チンゲンサイ	775	29.9	
25	月	トマトパン	※ラビオリスープ ししゃものチーズ揚げ② ※れんこんサラダ(コントレ)	コーヒー 牛乳	パン ラビオリ 小麦粉 油	牛乳 ししゃも チーズ	にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 れんこん キャベツ スイートコーン	868	32.2	
28	木	麦ご飯	※キーマカレー ※揚げとじゃこ入り野菜ソテー ヨーグルト	牛乳	米 麦 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 ひよこ豆 大豆たんぱく チーズ レンズ豆 脱脂粉乳 ちりめんじゃこ 油揚げ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム りんご キャベツ ほうれん草	902	31.9	
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・給食費は、 2月27日(水) に引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414								日の出町平均	838	31.7
								学校給食摂取基準 (範囲)	820	(25~40)

※今月の地場産食材※

ながもんま はくさいまつもと
長ねぎ(門馬さん)・白菜(松本さん)・
 ほんしん(原島さん)・トマト … 2月分全て
 さとせきしし … 12日(豚汁)
 そうせきしし … 19日(ABCスープ)
 こうじみそ … 5日(日の出の味噌汁)

献立表の※マークの料理に入っているので、
 探しながら味わっていただきます♪

油断大敵 風邪予防の徹底を!

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振るっていますので、外出後は必ず手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体を作りましょう。この時期はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。

受験生のみなさんは、体調管理を第一に!

ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食取り入れましょう。

ビタミンC