

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
2	月	白ごはん	牛乳	チーズ・ハムカツ 野菜ソテー お豆のスープ煮 かつおごまふりかけ	牛乳、チーズ・ハムカツ、鶏肉、大豆	キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、ブロッコリー	白ごはん、油、オリーブ油、じゃがいも	633	838	
↓ 3(火) ひなまつり献立 ↓										
3	火	すしごはん	牛乳	ちらしずし あさりのすまし汁 ひなあられ	牛乳、鶏肉、大豆、あさり、豆腐、かまぼこ	しょうが、にんじん、干しいたけ、れんこん、むき枝豆、たまねぎ、えのきたけ、たけのこ、みつば	すしごはん、砂糖、ごま、ひなあられ	616	791	
4	水	ミルクロール	牛乳	プレーンオムレツ 大根サラダ キャベツのミルクスープ	牛乳、オムレツ、ウインナー、生クリーム	大根、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ	ミルクロール、ドレッシング、さつまいも、米粉、バター	593	720	
↓ 5(木) 浜小学校6年生の献立 ↓										
5	木	わかめ麦ごはん	牛乳	しょうが風味の鶏肉の塩から揚げ ブロッコリーとにんじんとコーンとツナの和え物 厚揚げと大根のみそ汁	牛乳、わかめ、鶏肉、ツナ、厚揚げ、みそ	にんにく、しょうが、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、とうもろこし、レモン、大根、たまねぎ、ねぎ	麦ごはん、片栗粉、米粉、油、オリーブ油、砂糖	633	746	
6	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレーライス フルーツヨーグルト	牛乳、牛肉、チーズ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイナップル、黄桃、バナナ、みかん	麦ごはん、油、じゃがいも、バター、小麦粉、カレールウ、カクテルゼリー	715	923	
↓ 9(月) 中学校3年生応援献立 ↓										
9	月	白ごはん	牛乳	トンカツ ブロッコリーのガーリックソテー とり大根 1食用ウスターソース	牛乳、豚肉、鶏肉、厚揚げ、ちくわ	にんにく、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ブロッコリー、しょうが、ねぎ、大根、こんにゃく	白ごはん、天ぷら粉、パン粉、油、オリーブ油、砂糖	640	785	
10	火	白ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き 小松菜のごま和え 豚肉と根菜のうま煮	牛乳、さば、豚肉、さつまいも	にんじん、小松菜、白菜、しょうが、れんこん、ごぼう、干しいたけ、こんにゃく、むき枝豆	白ごはん、ごま、砂糖、油、里いも、ごま油	622	774	
11	水	食パン	牛乳	鮭フライのタルタルセルフサンド さつまいものポトフ チョコ大豆クリーム	牛乳、鮭フライ、たまご、豚肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、大根、白菜	食パン、油、マヨネーズ、さつまいも、チョコ大豆クリーム	657	815	
↓ 12(木) 中学校3年生卒業祝い給食 ↓										
12	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 炒め紅白なます 豚ごぼう汁 お祝いデザート(中学校のみ)	牛乳、鶏肉、うす揚げ、豚肉、豆腐、	しょうが、にんじん、大根、ごぼう、白菜、こんにゃく、小松菜	白ごはん、砂糖、片栗粉、油、ごま、ごま油、お祝いデザート(中学校のみ)	597	810	
↓ 13(金) 小学校のみ給食あり(中学校は卒業式のため給食なし) ↓										
13	金	白ごはん	牛乳	野菜のチヂミ キャベツのしそ和え ちゃんこうどん チーズ(小学校のみ)	牛乳、野菜のチヂミ、豚肉、うす揚げ、チーズ(小学校のみ)	キャベツ、きゅうり、しそ、にんじん、白菜、干しいたけ、ねぎ	白ごはん、砂糖、米粉うどん	602	卒中業学校	
↓ 16(月) 小学校6年生卒業祝い給食 ↓										
16	月	白ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き カラフルサラダ 桜ちらしかまぼこ入りすまし汁 お祝いデザート(小学校のみ)	牛乳、豚肉、豆腐、かまぼこ	しょうが、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、赤ピーマン、レモン、にんじん、えのきたけ、たけのこ、小松菜	白ごはん、砂糖、片栗粉、オリーブ油、お祝いデザート(小学校のみ)	622	711	
↓ 17(火) 中学校のみ給食あり(小学校は卒業式のため給食なし) ↓										
17	火	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ 大豆とひじきの煮物 めった汁 チーズ(中学校のみ)	牛乳、ししゃもフライ、ひじき、大豆、さつまいも、豚肉、みそ、チーズ(中学校のみ)	にんじん、いんげん、ごぼう、大根、ねぎ	白ごはん、油、砂糖、ごま油、里いも	卒小業学校	801	
18	水	ミルクロール	牛乳	タンドリーチキン コールスローサラダ クラムチャウダー	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、あさり、ベーコン、生クリーム	しょうが、にんにく、キャベツ、とうもろこし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー	ミルクロール、オリーブ油、砂糖、油、じゃがいも、米粉、バター	629	745	
19	木	麦ごはん	牛乳	豚キムチ丼 コーンかきたまスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、卵	たまねぎ、キャベツ、キムチ、たくあん、しめじ、とうもろこし、ねぎ	麦ごはん、ごま油、砂糖	600	779	
20	金	春分の日								
23	月	白ごはん	牛乳	ハヤシライス 海そうサラダ	牛乳、牛肉、生クリーム、海そう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ	白ごはん、油、じゃがいも、デミグラスソース、ハヤシルウ、ドレッシング、小麦粉、バター	640	771	

【お知らせ】

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(TEL41-5211)までご連絡ください。

今月の平均食塩相当量 小学校2.0g 中学校2.6g

2月・3月と6年生が考えた献立が給食として登場します！  
2月(粟生小・福岡小・寺井小) 3月(浜小)

3/5 (木) 浜小

- ★ごはん
- ★しょうが風味の鶏肉塩からあげ
- ★ブロッコリーとにんじんとコーンとツナの和え物
- ★厚揚げと大根のみそ汁 ★牛乳

★ネーミングが工夫されており、地場産物を使い、彩りもあざやかです。旬のブロッコリーを使って給食で人気の鶏肉のからあげでみんなも大喜びですね。栄養バランスも整っています。

1年間のご協力ありがとうございました。  
来年度も、子供たちが毎日の食事を楽しみにできるような給食づくりを続けてまいります。

能美市学校給食センター