

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	I 食当たり栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 行動素等
2	月	白ごはん	牛乳	とり天 ひじきの炒り煮 のっべい汁	牛乳、鶏肉、ひじき、大豆、さつま揚げ、豚肉	にんにく、しょうが、にんじん、こんにゃく、いんげん、大根、白菜、えのきたけ、小松菜	ごはん、ごま油、天ぷら粉、油、砂糖、里芋、片栗粉	628 779 31.7 38.2 18.9 19.9
3	火	白ごはん	牛乳	いわしのフライ 牛乳 小松菜の白和え さつまいも	牛乳、いわしフライ、うすあげ、白和えの素、豚肉、みそ	小松菜、白菜、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ	ごはん、油、ごま、さつまいも	653 837 18.1 22.1 17.3 20.1
4	水	ミルク ロール	牛乳	ハンバーグたまねぎソース かぶのサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳、ハンバーグ、鶏肉、生クリーム	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、白菜	ミルクロール、油、砂糖、片栗粉、オリーブ油、米粉、バター	643 776 28.7 34.3 27.1 33.1
5	木	白ごはん	牛乳	厚焼き玉子 もやしのごま酢和え ほうとう	牛乳、厚焼き玉子、鶏肉、うすあげ、みそ	もやし、きゅうり、にんじん、ごぼう、大根、千椎茸、かぼちゃ、ねぎ	ごはん、砂糖、ごま油、ほうとううどん	582 755 23.2 28.4 15.9 18.0
6	金	麦ごはん	牛乳	ピーフカレーライス 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、玉ねぎ、にんじん、パイソン、黄桃、バナナ、りんご、みかん	麦ごはん、油、じゃがいも、小麦粉、カレールウ、ナタデココ	732 946 21.8 27.1 23.7 28.5
9	月	麦ごはん	牛乳	そぼろごりご飯 くるま麩のたまごじ	牛乳、鶏肉、大豆、みそ、牛乳、たまご	しょうが、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、こんにゃく、ねぎ	麦ごはん、砂糖、片栗粉、くるま麩、油	661 856 31.4 39.1 21.2 25.5

## ↓10(火)粟生小学校6年生の献立↓

10	火	白ごはん	牛乳	ごはんが進むよ！ぶりの照り焼き ほうれん草のごま和え からだあつまる豚汁 チョコプリン	牛乳、ぶり、豚肉、木綿豆腐、うすあげ、みそ	しょうが、にんじん、ほうれん草、白菜、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ	ごはん、砂糖、片栗粉、ごま、チョコプリン	668 838 19.9 24.4 15.5 18.1 粟生小6年生の献立
----	---	------	----	--	-----------------------	-------------------------------	----------------------	--

11	水	建国記念日						
12	木	白ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ コールスローサラダ 具だくさんすまし チーズ	牛乳、かぼちゃひき肉フライ、豚肉、チーズ	キャベツ、とうもろこし、にんじん、きゅうり、ごぼう、大根、たけのこ、みつば	ごはん、油、オリーブ油、砂糖、じゃがいも	622 810 21.9 26.5 21.6 25.9
13	金	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ じゃがいもの塩こうじ炒め なめこのみそ汁	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、木綿豆腐、わかめ、みそ	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、大根、なめこ、ねぎ	ごはん、片栗粉、米粉、油、じゃがいも、砂糖、ごま油	587 736 25.7 30.5 17.6 19.3
16	月	中華麦 ごはん	牛乳	豚肉入りセルフチャーハン 星のコロッケ 五目スープ	牛乳、豚肉、かまぼこ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、マッシュルーム、ピーマン、もやし、小松菜、ねぎ	中華麦ごはん、ごま、ごま油、星のコロッケ、油	609 823 23.0 28.8 17.9 22.8
17	火	白ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ おでん	牛乳、大豆、かたくちいわし、厚揚げ、ちぎり揚げ、切昆布	にんじん、とうもろこし、むき枝豆、大根、にんじん、こんにゃく	ごはん、片栗粉、油、砂糖、ごま、里芋	594 770 23.2 28.6 18.1 21.3

## ↓18(水)イタリア献立(ミラノ・コルティナオリンピック 2月6日から22日にちなんで)↓

18	水	フォカッチャ	牛乳	鶏肉の香草焼き ツナとブロッコリーのマヨネーズサラダ ポーチドエッグ チョコ大豆クリーム	牛乳、鶏肉、ツナ、豚肉、大豆	にんにく、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、しょうが、玉ねぎ、トマト、パセリ	フォカッチャ、オリーブ油、マヨネーズ、油、じゃがいも、砂糖、デミグラスソース、チョコ大豆クリーム	607 726 32.2 39.0 31.5 36.1
19	木	白ごはん	牛乳	まぐろカツ じゃがバター 牛乳揚げのカレーそぼろ煮	牛乳、まぐろカツ、鶏肉、大豆、厚揚げ	どうもろこし、パセリ、しょうが、玉ねぎ、にんじん、大根、枝豆	ごはん、じゃがいも、油、パスター、砂糖、カレールウ	685 905 20.3 24.8 17.8 21.6

## ↓20(金)福岡小学校6年生の献立↓

20	金	白ごはん	牛乳	ほうれん草とベーコンのキッシュ ごぼうサラダ 油揚げのみそ汁 いちごヨーグルト	牛乳、ほうれん草とベーコンのキッシュ、うすあげ、みそ、いちごヨーグルト	ごぼう、にんじん、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、大根、えのきたけ、小松菜、ねぎ	ごはん、砂糖、オリーブ油	586 742 20.0 23.7 17.1 19.5 福岡小6年生の献立
----	---	------	----	--	-------------------------------------	--	--------------	--

## 23月 天皇誕生日

## ↓24(火)寺井小学校6年生の献立↓

24	火	わかめ 麦ごはん	牛乳	とり肉とえびの旬ビーフン 牛丸いもたっぷりほかほか豚汁 マスカットゼリー	牛乳、わかめ、鶏肉、むきえび、豚肉、みそ	しょうが、ににく、玉ねぎ、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、大根、にんじん、ごぼう	麦ごはん、油、砂糖、ごま油、ごま、ビーフン、加賀丸いも、マスカットゼリー	628 806 23.3 32.7 16.7 19.3 寺井小6年生の献立
25	水	米粉パン	牛乳	豚肉のトマトソースマリネ あさり入りポタージュ	牛乳、豚肉、あさり、ベーコン、大豆、生クリーム	ににく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、キャベツ、しめじ、ブロッコリー、トマト	米粉パン、油、砂糖、米粉、パスター	642 767 34.7 42.1 23.8 28.6
26	木	白ごはん	牛乳	牛肉のチンジャオロース たまごスープ	牛乳、牛肉、肉だんご、たまご	しょうが、ににく、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、キャベツ、白菜、えのきたけ、小松菜	ご飯、油、ごま油、砂糖、片栗粉	616 794 23.3 28.6 22.9 27.7
27	金	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン わかめの中華和え はるさめスープ	牛乳、鶏肉、わかめ、豚肉	しょうが、ににく、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、きくらげ、チングンサイ	ごはん、片栗粉、米粉、油、ごま油、はるさめ	600 760 25.7 31.1 19.4 21.6

今月の平均食塩相当量 小学校1.9g 中学校2.5g

【お知らせ】④中学校のみつきます。※ 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、食品名はアレルゲン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。



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)

【選考基準】①地場産物を使っている  
②栄養バランスが整っている  
③旬の食材を使っている  
④彩りに気をつけている  
⑤ネーミングを工夫して、いねいにかかれている



粟生小	Z/10 (火)	福岡小	Z/20 (金)	寺井小	Z/24 (火)
<p>★ごはん ★ごはんが進むよ！ぶりの照焼！！ ★「ほうれん草」のごま和え ★体あつまるとん汁 ★チコムース ★牛乳</p> <p>★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。冬が旬のありにはうれん草を使って、栄養バランスが整っています。イラストもていねいに描かれています。</p>	<p>ほれん草とベーコンのキッシュ ごぼうサラダ 油揚げのみそ汁 いちごヨーグルト</p>	<p>★ごはん ★ほうれん草とベーコンのスクランブルエッグ ★ごぼうサラダ ★ごぼうと油揚げのみそ汁 ★マスカット ★牛乳</p> <p>★主菜のスクランブルエッグは、ほうれん草、卵、ハム(ベーコン)と彩りが鮮やかで栄養満点です。(給食では似た食品のキッシュに変更します) ・サラダのごぼうの歯ごたえもアクセントとなっていました。</p>	<p>★ごはん ★ごはんが進むよ！ぶりの照焼 ★「ほうれん草」のごま和え ★体あつまるとん汁 ★チコムース ★牛乳</p>	<p>★わかめごはん ★とり肉とえびの旬ビーフン ★丸いもたっぷりほかほかとんじる ★ルビーロマンゼリー ★牛乳</p> <p>★「とりにくとえびの旬ビーフン」は給食の献立としてはなかなかない献立で、彩りもあざやかなかなかずになると 思います。 ・汁物に冬の食材、地場産物をたくさんとり入れている点が良いと思います。</p>	