

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食あたり栄養価 エネルギー (kcal)	
								たんぱく質 (g)	
								脂質 (g)	
								行事食等	
2	月	白ごはん	牛乳	とり天 ひじきの炒り煮 のっぺい汁	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 31.7 18.9	779 38.2 19.9
3	火	白ごはん	牛乳	いわしのフライ 小松菜の白和え さつま汁	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 18.1 17.3	837 22.1 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 28.7 27.1	776 34.3 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、干椎茸、かぼちゃ、ねぎ	ごはん、砂糖、ごま、ごま油、ほうとううどん	582 23.2 15.9	755 28.4 18.0
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、玉ねぎ、にんじん、パイン、黄桃、バナナ、りんご、みかん	麦ごはん、油、じゃがいも、バター、小麦粉、カレールウ、ナタデココ	732 21.8 23.7	946 27.1 28.5
9	月	麦ごはん	牛乳	そばろこりーご飯 くるま麩のたまごとじ	牛乳、鶏肉、大豆、みそ、牛肉、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 31.4 21.2	856 39.1 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 からだあったまる豚汁 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 19.9 15.5	838 24.4 18.1
11	水	建国記念日							
12	木	白ごはん	牛乳	かばちやひき肉フライ コールスローサラダ 具だくさんすまし汁 チーズ	牛乳、かばちやひき肉フライ、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 21.9 21.6	810 26.5 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 25.7 17.6	736 30.5 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 23.0 17.9	823 28.8 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 23.2 18.1	770 28.6 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 ポーキーズ 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 32.2 31.5	726 39.0 36.1
19	木	白ごはん	牛乳	まぐろカツ じゃがバター 生揚げのカレーそばろ煮	牛乳、まぐろカツ、鶏肉、大豆、厚揚げ	とうもろこし、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、バター、砂糖、カレールウ	685 20.3 17.8	905 24.8 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 20.0 17.1	742 23.7 19.5
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 丸いもたつぷりほかほか豚汁 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、にんにく、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 23.3 16.7	806 32.7 19.3
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	にんにく、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、バター	642 34.7 23.8	767 42.1 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、にんにく、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 23.3 22.9	794 28.6 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、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、きくらげ、チンゲンサイ	ごはん、片栗粉、米粉、油、ごま油、はるさめ	600 25.7 19.4	760 31.1 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は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。



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)

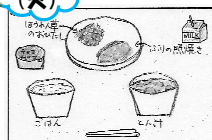
【選考基準】①地場産物を使っている ②栄養バランスが整っている。
③旬の食材を使っている。 ④彩りに気をつけている
⑤ネーミングを工夫して、いいね！にかけられている



粟生小

2/10 (火)

- ★ごはん
- ★ごはんが進むよ！ぶりの照り焼き！！
- ★「ほうれん草」のごま和え
- ★体あったまるとん汁
- ★チョコムース
- ★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。冬が旬のぶりにほうれん草を使って、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。

福岡小

2/20 (金)

- ★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

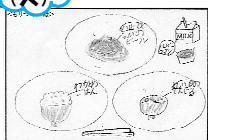


★主菜のスクランブルエッグは、ほうれん草、卵、ハム（ベーコン）と彩りが鮮やかで栄養満点です。（給食では似た食品のキッシュに変更します）
・サラダのごぼうの苗ごたえもアクセントになっていいですね。

寺井小

2/24 (火)

- ★わかめごはん
- ★とり肉とえびの旬ビーフン
- ★丸いもたつぷりほかほかとん汁
- ★ルビーロマンゼリー
- ★牛乳



★「とり肉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、彩りもあざやかなお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。