



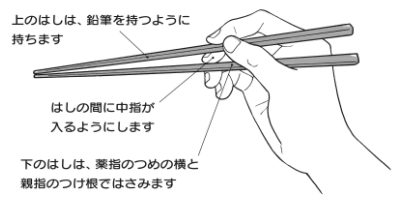
日(曜)	献立	おもに体をつくる		おもに体の調子をどとのえる	おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海どう	3群(カロテン)・4群(ビタミンC) 野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
1 (木)	アーモンドとほろごはん	鶏肉		しょうが グリンピース	米 砂糖	アーモンド	エネルギー 776 kcal
	もずくのみぞ汁	豆腐 みそ	もずく	ねぎ えのきたけ			たんぱく質 34.1 g
	厚焼き卵	卵			砂糖 でん粉	油	脂質 27.7 g
	切り干し大根のナムル			こまつな にんじん 切り干しだいこん もやし	砂糖	ごま油	
	牛乳		牛乳				
2 (金)	ごはん				米		エネルギー 837 kcal
	けんちん汁	豆腐		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油	たんぱく質 36.2 g
	いわしの蒲焼き	いわし			砂糖 でん粉	油	脂質 19.2 g
	のり酢あえ	ツナ	のり	こまつな にんじん もやし			
	節分豆	大豆					
	牛乳		牛乳				
5 (月)	後期期末テスト1日目						
6 (火)	鮭とほろごはん	さけ			米		エネルギー 751 kcal
	おでん	うずら卵 がんもどき ちくわ	昆布	にんじん だいこん	さといも 砂糖 こんにゃく		たんぱく質 30.6 g
	ごまあえ			にんじん こまつな 切り干しだいこん キャベツ	砂糖	ごま	脂質 20.1 g
	かんきつ類			かんきつ			
	牛乳		牛乳				
7 (水)	ごはん				米		エネルギー 846 kcal
	じゃがいものみぞ汁	豆腐 みそ		こまつな えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質 36.2 g
	さばのごま揚げ	さば		しょうが	でん粉	油 ごま	脂質 30.6 g
	五目豆	大豆 さつま揚げ	昆布	にんじん ごぼう しいたけ	砂糖 こんにゃく		
	牛乳		牛乳				
8 (木)	ソフト麺				小麦粉		エネルギー 803 kcal
	ミートソース	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく セロリー グリンピース		油 ハヤシルウ	たんぱく質 34.0 g
	もやしのごまドレッシングあえ		わかめ	もやし きゅうり コーン	砂糖	ごま 油	脂質 24.0 g
	ミルクデザート		牛乳 練乳		水あめ 砂糖 でん粉		
	牛乳		牛乳				
9 (金)	ごはん				米		エネルギー 749 kcal
	すき焼き	豚肉 豆腐 牛肉		にんじん しゅんぎく えのきたけ はくさい ねぎ	しらたき 砂糖	油	たんぱく質 32.1 g
	いかとさやうりの甘酢あえ	いか	わかめ	みかん きゅうり かぶ	砂糖		脂質 23.3 g
	アーモンド					アーモンド	
	牛乳		牛乳				
12 (月)	振替休日						
13 (火)	ごはん				米		エネルギー 791 kcal
	のりの佃煮		のり		砂糖 水あめ でん粉		たんぱく質 32.9 g
	白菜のみぞ汁	油揚げ 打ち豆 みそ		はくさい ねぎ	さといも		脂質 26.5 g
	鶏肉のから揚げ	鶏肉		しょうが	でん粉	油	
	ごま酢あえ			こまつな にんじん 切り干しだいこん もやし	砂糖	ごま	
牛乳		牛乳					
14 (水)	ごはん				米		エネルギー 904 kcal
	かき玉汁	豆腐 卵 みそ		こまつな えのきたけ ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 36.9 g
	ししゃもフライ		ししゃも		パン粉 小麦粉 でん粉	油	脂質 29.9 g
	ごま入り荳わかめのきんぴら	豚肉	荳わかめ	にんじん ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	
	バレンタインデザート	豆乳			砂糖 でん粉 もち粉 こんにゃく 粉あめ コーンスターチ	油	
	牛乳		牛乳				
15 (木)	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 877 kcal
	クラムチャウダー	豚肉 あさり	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ たまねぎ	じゃがいも	油 ホワイトルウ	たんぱく質 37.7 g
	かぼちゃチーズフライ	大豆	チーズ 牛乳	かぼちゃ	パン粉 砂糖 小麦粉 米粉 でん粉	油 マーガリン	脂質 37.0 g
	アーモンドキャベツ			キャベツ きゅうり		アーモンド	
	牛乳		牛乳				



16 (金)	ごはん				米		エネルギー 797 kcal
	ワンダンスープ	豚肉 なると		こまつな にんじん もやし ねぎ しいたけ メンマ	わんだん		たんぱく質 33.8 g
	鶏肉と大豆のアーモンドがらめ	大豆 鶏肉		しょうが	でん粉 砂糖	油 アーモンド	脂質 24.8 g
	白菜のピリ辛漬け			はくさい きゅうり しょうが		ごま油 ラー油	
	牛乳		牛乳				
19 (月)	ごはん				米		エネルギー 755 kcal
	わかめふりかけ	かつお節	わかめ のり		砂糖 でん粉		たんぱく質 32.7 g
	たら汁	たら 豆腐 みそ		にんじん ごぼう ねぎ だいこん	じゃがいも		脂質 19.4 g
	がんもどきの煮つけ	がんもどき		にんじん	砂糖	ごま	
	冬菜とえのきのひたし			とうな もやし えのきだけ			
	ヨーグルト		ヨーグルト				
	牛乳		牛乳				
20 (火)	ごはん				米		エネルギー 790 kcal
	豆腐の中華煮	うすら卵 豆腐 豚肉		にんじん チンゲンサイ はくさい ねぎ しいたけ メンマ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油 ラー油	たんぱく質 37.7 g
	えびのから揚げ		えび		でん粉	油	脂質 27.8 g
	ごま入り大根漬け		昆布	にんじん だいこん		ごま	
	牛乳		牛乳				
21 (水)	ごはん				米		エネルギー 764 kcal
	大根のみぞ汁	油揚げ みそ		こまつな だいこん	じゃがいも		たんぱく質 38.9 g
	鮭の塩麹焼き	さけ			砂糖		脂質 22.2 g
	いいおから	おから 鶏肉	ひじき	にんじん ごぼう ねぎ	砂糖	油	
	チーズ		チーズ				
	牛乳		牛乳				
22 (木)	麦入りパフ리카ライス				米 麦	油	エネルギー 786 kcal
	ほたてのクリームソース	ほたて あさり 白いんげん豆	粉チーズ 牛乳	にんじん パセリ たまねぎ ぶなしめじ		ホワイトルウ 油	たんぱく質 27.0 g
	コーンとブロッコリーのサラダ	ハム		ブロッコリー コーン キャベツ		油	脂質 16.5 g
	リンゴジュース			りんご			
23 (金)	天皇誕生日						
26 (月)	ごはん				米		エネルギー 767 kcal
	第2回給食残量調査1位 2年2組が パッケージをデザインした 味付けのり	かつお節 いりこ	のり 昆布	しいたけ	砂糖		たんぱく質 29.2 g
	肉団子と白菜のスープ	豚肉		にんじん こまつな たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	でん粉		脂質 23.0 g
	大豆とさつまいもの揚げ煮	大豆			でん粉 砂糖 さつまいも	油	
	牛乳		牛乳				
27 (火)	ごはん				米		エネルギー 751 kcal
	含め煮	豚肉 生揚げ	昆布	にんじん さやいんげん だいこん	じゃがいも 砂糖 くるまふ こんにゃく		たんぱく質 29.6 g
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ		でん粉	油	脂質 23.0 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん 切り干しだいこん もやし	砂糖	アーモンド	
	牛乳		牛乳				
28 (水)	ごはん				米		エネルギー 823 kcal
	卵と冬野菜のとうもろこしスープ	卵 豆腐		にんじん こまつな だいこん しいたけ ねぎ しょうが	さといも でん粉		たんぱく質 30.9 g
	たれかつ	豚肉			砂糖 パン粉 でん粉	油	脂質 26.0 g
	ごまネースあえ			とうな にんじん キャベツ コーン	砂糖	ごま 卵ぬきマヨネーズ	
	牛乳		牛乳				
29 (木)	キーマカレーライス(素ごはん)	豚肉 大豆		にんじん たまねぎ グリンピース にんにく	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	エネルギー 893 kcal
	ナタデココいれヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト	みかん バイリン 黄桃 ナタデココ	砂糖		たんぱく質 30.3 g
	福神漬け			だいこん なす れんこん にんじん しょうが しそ	砂糖		脂質 21.4 g
	牛乳		牛乳				

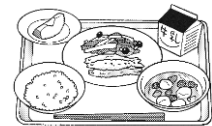
※天候不良や食材の流通状況、感染症の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。
※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。

はしの正しい持ち方



栄養バランスのよい給食

いろいろな食材を使った、栄養バランスの良い給食は、成長期にあるみなさんの成長を支えています。



©少年学舎新聞社2021

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになっていませんか？

寒さに負けず元気に過ごすことができるように無病息災の願いをこめて、豆まきで行事を楽しみましょう。



はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。はしは毎日使うので、正しい持ち方を身につけておくとよいですね。

©少年学舎新聞社2021