





日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとこと
3	月	ご飯 森高牛乳 ハヤシ フルーツ白玉	森高牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 強化米 じゃがいも バター 冷凍白玉	にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム みかん缶 パイン缶 フルーツMIX しょうが にんにく	2月3日は節分です。 
4	火	コッペパン カスタードクリーム ワントンスープ 鶏の唐揚げ コーンとキャベツのサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ 卵黄	コッペパン でんぷん 上新粉 三温糖 コーンスターチ バター サラダ油 米油	玉ねぎ 干しいたけ もやし きゃべつ はくさい にんじん ホールコーン	センターでカスタード クリームを作ります。 パンにぬって食 べてください。 配食するとき、鶏肉 の横におけるか なあ？
5	水	ご飯 昆布麺スープ ビビンバ ブロッコリーのツナあえ	牛乳 すりみ うずら卵 豆腐 なると 豚肉 みそ ツナ	米 強化米 三温糖 ごま油 ごま マカロニ マヨネーズ 米油	干しいたけ にんじん 長ねぎ はくさい もやし ほうれん草 ブロッコリー きゅうり にんにく	
6	木	親子うどん あつけし極みるく アメリカンドック コールスローサラダ	あつけし極みるく 鶏肉 たまご 油あげ なると こんぶ	パックうどん 三温糖 サラダ油	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 生しいたけ きゃべつ ホールコーン きゅうり	久しぶりのアメリカ ンドックです。今回 は自分でケチャップ をつけて食べてくだ さい。
7	金	ご飯 洋風おでん 焼き魚(ほっけ) 白菜の甘酢炒め	牛乳 丸天 ちくわ うずら卵 魚肉ソーセージ ほっけ 豚肉	米 強化米 こんにやく ざらめ 米油	にんじん だいこん はくさい たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 	サラダも食べま しょう。
10	月	かき飯 三平汁 鶏肉のマーマレード焼き おかかあえ	かき ひじき こんぶ 牛乳 たら 鶏肉 糸けずり	米 麦 三温糖 じゃがいも しらたき ごま	にんじん 干しいたけ もやし だいこん 長ねぎ きゃべつ しょうが にんにく	かき飯。厚岸海産さん で下味をつけてもら い、センターで炊 き上げます。今年 の出来はいかがでし ょう？
12	水	ご飯 スープ ほうれん草グラタン オムレツ	牛乳 ベーコン わかめ 鶏肉 スキムミルク チーズ	米 強化米 マカロニ バター じゃがいも	ちんげん菜 生しいたけ ほうれん草 玉ねぎ	かきは海のミルクと 言われるくらい栄養 がたっぷりです。
13	木	あんかけラーメン 森高牛乳 焼きおにぎり ゼリーあえ 	豚肉 焼き豚 うずら卵 なると 森高牛乳	パックラーメン ごま油 米油 でんぷん 焼きおにぎり	メンマ にんじん はくさい ほうれん草 もやし 長ねぎ フルーツMIX みかん缶 パイン缶 しょうが にんにく	厚中3年M.Nさんのリ クエスト。焼きおに ぎりです。「最近全 然出ていないので、 リクエストしまし た。」と言うことで した。
14	金	ご飯 すりみ汁 焼き魚(さば) 鶏肉と野菜のさっぱり煮	牛乳 すりみ みそ こんぶ さば 鶏肉 うずら卵 生揚げ	米 強化米 こんにやく 三温糖	だいこん にんじん 長ねぎ えだまめ しょうが にんにく	
17	月	ご飯 卵スープ 野菜マーボ ターサイパオズ	牛乳 たまご わかめ 豚肉 みそ	米 強化米 でんぷん ごま油 米油 三温糖	玉ねぎ 生しいたけ にんじん なす だいこん 長ねぎ しょうが にんにく	ターサイパオズは 小2個、中3個にな ります。
18	火	コッペパン チョコクリーム ミネストローネ 鶏肉のガーリックペッパー焼き 切り干し大根サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 わかめ 生クリーム カニカマ スキムミルク	コッペパン じゃがいも 米油 マカロニ 三温糖 ごま油 バター でんぷん	にんじん 玉ねぎ セロリ トマト 切干しだいこん ホールコーン	厚中3年M.Jさんリク エスト、チョコク リームです。6年振 りに再登場です。
19	水	ご飯 豆腐ともずくのみそ汁 くじらあんかけ ほうれん草のなめ茸あえ	牛乳 豆腐 もずく みそ こんぶ くじら肉 糸けずり	米 強化米 上新粉 でんぷん ざらめ サラダ油	長ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ えのき ほうれん草 しょうが	くじらは、高蛋白、 低脂肪、鉄分がいつ ぱいなので、食べ てください。
20	木	カレーうどん あつけし極みるく ふっくら肉だんご はちみつレモンゼリー	鶏肉 なると こんぶ あつけし極みるく	パックうどん 米油 三温糖	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ 長ねぎ	厚中3年I.Mさんと U.Mさんのリクエ スト、はちみつレモ ンゼリーです。
21	金	ご飯 きゃべつのみそ汁 他人丼 ごぶ漬け	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 豚肉 なると たまご	米 強化米 三温糖 米油	きゃべつ にんじん たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ	ごぶ漬けは少量な ので、上手に分けて ください。
25	火	ご飯 みそちゃんこ さばみそ煮 ほうれん草の磯あえ 	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご みそ 油揚げ 豆腐 こんぶ さばみそ煮 きざみのり	米 強化米 パン粉 しらたき 米油	ごぼう はくさい にんじん なら ほうれん草 もやし しょうが にんにく	厚中3年A.Fさんリク エストさばみそ煮 です。 さばにはEPAやDHA が含まれていて、血 液をサラサラにし てくれる働きがあ ります。
26	水	わかめご飯 きのこのみそ汁 野菜コロケ 大根のチャブチェ	わかめご飯の素 牛乳 豆腐 みそ こんぶ 豚肉	米 強化米 サラダ油 三温糖 はるさめ ごま油	しめじ えのき だいこん にんじん しょうが にんにく	
27	木	野菜醤油ラーメン 森高牛乳 エビのせシューマイ 型抜きチーズ	豚肉 焼き豚 なると チーズ うずら卵 森高牛乳	パックラーメン 米油	メンマ にんじん にんにく もやし はくさい ほうれん草	えびのせシューマイ は小1個、中2個に なります。 型抜きチーズ、え びシューマイも久し 振りです。今月は再 登場がめじろおし でたがいかがでし たか？
28	金	ご飯 せんべい汁 鶏肉のハーブ焼き もやしのプルコギ風炒め	牛乳 鶏肉 こんぶ 豚肉	米 強化米 かやきせんべい ごま ごま油	まいたけ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 干しいたけ もやし なら にんにく	

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	640(530)	696(650)	761(780)	839(830)
たんぱく質 g	27.1(21.8)	29.2(26.8)	31.6(32.2)	34.3(34.2)

都合により献立・材料等が変更する事
がありますので、ご了承くださいませよう、
お願いいたします。

()は基準量及び推奨量です。