



日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体ではたらき						エネルギー (kcal)
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)		はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)		体の調子をととのえる		
					1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1	木			牛丼	牛肉			玉葱、ねぎ、椎茸、こんにゃく	砂糖		531 654 735 817
				菜の花のおひたし			菜花、人参		ごま (初期食は不使用)		
				かぶのみそ汁	油揚げ (調整食は不使用)、みそ		かぶ		さつまいも		
2	金			いわしの八丁みそ煮	いわし、みそ		ねぎ		砂糖		514 621 693 764
				大豆とひじきの煮物	大豆、竹輪、グリーンピース	ひじき	人参		砂糖		
				みつばのすまし汁	豆腐		みつば	大根、椎茸 (調整食は不使用)			
				蒲郡みかんゼリー			みかん		砂糖		
5	月			ハヤシライス	牛肉		人参、トマト	玉葱、マッシュルーム	じゃがいも、小麦粉 (調整食はアルゲソフリー使用)		594 715 795 875
				カリフラワーの甘酢和え			赤パプリカ	カリフラワー 黄パプリカ	砂糖、酢		
				ももヨーグルト		ヨーグルト		もも	砂糖		
6	火			さばのトマトみそ煮	さば、みそ		トマト		砂糖		571 703 791 879
				ほうれん草のおひたし			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま (初期食は不使用)	
				大根のすまし汁		わかめ		大根、ねぎ			
7	水			五目ラーメン	豚肉		人参	白菜、ねぎ、もやし、コーン			494 608 684 760
				ミートボールの甘酢炒め	豚肉、鶏肉、大豆タンパク		ピーマン、赤パプリカ	玉葱、椎茸 (調整食は不使用)	砂糖、片栗粉、酢	油	
				フルーツポンチ				みかん、もも、いちご、メロン	砂糖		
8	木			じゃがピザ	ベーコン	チーズ	ピーマン		じゃがいも	バター	499 614 690 767
				クロスロール	大豆とひき肉のトマトスープ	大豆、鶏肉	人参、トマト	キャベツ、玉葱、セロリ			
9	金			混ぜごはん	鶏肉、油揚げ (調整食は不使用)		人参、いんげん	ごぼう	砂糖		499 614 691 768
				さつまいもと春菊の煮物	豚肉		春菊	玉葱、舞茸	さつまいも、砂糖		
				はくさいのみそ汁	豆腐、みそ			白菜、椎茸			

※ 献立は、材料の購入事情により変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 栄養価表示は、上段より、小学部低学年、小学部高学年、中学部、高等部の順番になっています。

学校給食の栄養所要量の目安

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
小学部 (低)	450	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	250	2.7	162	0.35	0.46	20	4.5	2.5g以下
小学部 (高)	570			330	3.2	204	0.41	0.57	23	5.7	
中学部	660			390	3.6	237	0.46	0.63	24	6.6	
高等部	700			360	3.6	256	0.48	0.67	24	7	

























1月に続き、給食週間に応募していただいた「わが家のおいしいレシピ」を少しアレンジして献立に取り入れました！今月は以下の3つの料理です。それぞれの料理のおすすめポイントは、給食だよりで紹介しています♪

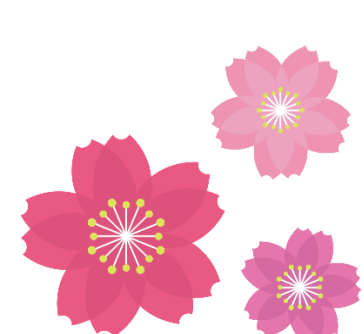
6日「さばのトマトみそ煮」 (小学部1年生)

8日「じゃがピザ」 (高等部3年生)

22日「鶏のから揚げ」 (高等部2年生)



日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体でのたらき						エネルギー (kcal)
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)		はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)		体の調子をととのえる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
13	火			さわらの照り焼き	さわら				砂糖	464 571 643 714	
				筑前煮	鶏肉	人参	ごぼう、蓮根、こんにゃく	砂糖			
				かぼちゃのみそ汁	みそ	わかめ	南瓜	玉葱			
14	水			ミートソースソフトめん	牛肉、グリーンピース	人参、トマト、パプリカ (初期食は不使用)	玉葱、マッシュルーム	砂糖、片栗粉、デミグラスソース (調整食は不使用)		580 704 787 870	
				ほうれん草のサラダ		ほうれん草	キャベツ、コーン		ドレッシング		
				チョコプリン				砂糖、米粉	植物油		
15	木			鶏肉のチリソース	鶏肉	ピーマン、トマト	玉葱、生姜、にんにく	片栗粉、砂糖、酢	ごま油 (調整食は不使用)	501 616 693 770	
				野菜のとりがらスープ	ベーコン	にら	大根、白菜、もやし				
16	金			大根と豚肉のみそ煮	豚肉、厚揚げ (調整食は豆腐に代替)、みそ		大根、ねぎ	砂糖		478 589 662 736	
				愛知のれんこん入りつくね	鶏肉、大豆タンパク		蓮根、玉葱、生姜	砂糖、片栗粉	ラード		
				糸かまのすまし汁	かまぼこ	小松菜	しめじ				
19	月			まぜまぜビビンバ	牛肉、みそ	ほうれん草、人参	もやし、にんにく、生姜	砂糖	ごま油 (初期食は不使用)、ごま油 (調整食は不使用)	519 615 679 743	
				わかめスープ	豆腐	わかめ	にら、白菜				
				レアチーズケーキ		チーズ、練乳		砂糖			
20	火			かぶのクリームシチュー	鶏肉	人参、ブロッコリー	玉葱、かぶ	じゃがいも	504 620 608 775		
				春雨サラダ	鶏肉	わかめ	きゅうり	春雨		ドレッシング	
21	水			さけのちゃんちゃん焼き	さけ、みそ		キャベツ、玉葱、しめじ	砂糖	バター	465 563 629 694	
				けんちん汁	厚揚げ (調整食は豆腐に代替)		ごぼう、大根、ねぎ、こんにゃく				
				ストロベリーゼリー			いちご	砂糖			
22	木			鶏のから揚げ	鶏肉		にんにく、生姜	片栗粉	油	532 654 736 818	
				小松菜のなめたけ和え		しらす (調整食は不使用)	小松菜	もやし、えのきたけ	砂糖		
				さといものみそ汁	油揚げ (調整食は不使用) みそ	みつば		里芋			
26	月			煮込みハンバーグ	牛肉、豚肉、鶏肉	トマト	玉葱、マッシュルーム	砂糖、片栗粉、小麦粉、パン粉、デミグラスソース (調整食は不使用)		517 637 716 796	
				さつまいもサラダ		チーズ	コーン	さつまいも	ドレッシング		
				コンソメスープ		人参	白菜、しめじ				
27	火			マーボー豆腐	豆腐、豚肉、みそ		たけのこ、ねぎ、玉葱	砂糖、片栗粉	ごま油 (調整食は不使用)	447 550 619 688	
				えびしゅうまい	エビ、スケトウダラすり身、豚肉	人参	玉葱	片栗粉、パン粉、小麦粉、砂糖	豚脂		
				チンゲンサイのスープ		青梗菜、人参	もやし、椎茸 (調整食は不使用)				
28	水			カレーうどん	鶏肉、油揚げ (調整食は不使用)	人参	ねぎ、椎茸、玉葱	じゃがいも、小麦粉 (調整食はアレルギーフリールウ使用)	529 651 733 814		
				米粉コロッケ	豚肉、牛肉	人参	玉葱	じゃがいも、砂糖、米粉		油	
29	木			鶏肉のトマト煮	鶏肉	ピーマン、トマト	玉葱、黄パプリカ	じゃがいも、砂糖	535 643 714 786		
				きのこベーコンのスープ	ベーコン	パセリ (初期食は不使用)	えのきたけ、舞茸、玉葱				
				りんごパンプリン		脱脂粉乳		砂糖		植物油	



そつぎょうせい  
**☆卒業生アンコールメニュー☆**  
 がつこうはん そつぎょうしき きゅうしよく そつぎょうせい どうじょう  
**2月後半から卒業式までの給食に、卒業生のアンコールメニューが登場します♪**  
 にじゅうかせん  
**二重下線がアンコールメニューです。**

