



| 日 | 曜 | 牛乳 | 主食 | 献立名 | 食べ物の種類と体でのたらし | | | | | | 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 | |
| 22 | 月 | MILK | ごはん | ビーフカレー | 牛肉、グリーンピース | | 人参 | 玉葱、マッシュルーム、にんにく、生姜 | じゃがいも、小麦粉 (調整食不使用) | | 575 699 781 864 |
| | | | | 白菜のコールスローサラダ | | 赤パプリカ | 白菜、きゅうり、黄パプリカ | | ドレッシング | | |
| | | | | いよかんゼリー | | | いよかん | 砂糖 | | | |
| 23 | 火 | MILK | ごはん | さけの塩焼き | 鮭 | | | | | | 450 554 624 693 |
| | | | | 切干大根の煮物 | ささみ | 人参、いんげん | 大根 | 里芋、砂糖 | | | |
| | | | | 小松菜のみそ汁 | みそ | 小松菜 | しめじ、玉葱 | | | | |
| 24 | 水 | MILK | ごはん | きしめん | 鶏肉、油揚げ (調整食不使用) | | ほうれん草 | 椎茸 (調整食不使用)、ねぎ | 砂糖 | | 486 598 659 740 |
| | | | | 揚げじゃがいものそぼろ煮 | 豚肉、竹輪 | 人参、いんげん | 玉葱 | じゃがいも、片栗粉、砂糖 | 油 | | |
| 25 | 木 | MILK | ごはん | すき焼き | 牛肉、豆腐 | | | 白菜、椎茸、ねぎ、こんにゃく | 砂糖 | | 496 594 659 724 |
| | | | | キャベツのゆかり和え | | 人参、赤しそ | キャベツ、きゅうり | | | | |
| | | | | いちごヨーグルト | | ヨーグルト | いちご | 砂糖 | | | |
| 26 | 金 | MILK | ごはん | 豚肉のしょうが焼き | 豚肉、みそ | | | 玉葱、生姜 | 砂糖 | | 481 592 666 740 |
| | | | | きのこのバターソテー | | | 舞茸、えのきたけ、エリンギ、にんにく | | バター | | |
| | | | | 豆腐とみつばのすまし汁 | 豆腐 | みつば | 大根 | | | | |
| 29 | 月 | MILK | ごはん | ごぼう入りつくね | 鶏肉、大豆タンパク | | | 玉葱、ごぼう、生姜 | 砂糖、片栗粉 | | 517 625 697 769 |
| | | | | 水菜とツナのサラダ | ツナ | のり | 水菜 | キャベツ、にんにく | 砂糖 | ごま (初期食不使用)、ごま油 (調整食不使用) | |
| | | | | 豚汁 | 豚肉、豆腐、みそ | | 大根、ごぼう、ねぎ | | さつまいも | | |
| | | | | ミルクプリン | | 牛乳 | | | 砂糖 | | |
| 30 | 火 | MILK | ごはん | 千キンカツ | 鶏肉 | | ケチャップ | | 米粉 | 油 | 486 598 672 747 |
| | | | | ブロッコリーとカリフラワーのサラダ | | | ブロッコリー | カリフラワー、黄パプリカ | | ドレッシング | |
| | | | | コンソメスープ | | 人参 | 白菜 | じゃがいも | | | |
| 31 | 水 | MILK | ごはん | 愛知県産食材入りぎょうざ | 豚肉 | | 人参 | 蓮根、玉葱 | 片栗粉、砂糖、小麦粉 | 油 | 458 563 634 704 |
| | | | | おさかなソーセージと卵のしょう油いため | 魚肉 (調整食不使用)、大豆タンパク (調整食不使用)、卵、ウィンナー | | ピーマン | コーン、玉葱 | 小麦粉 (調整食不使用)、砂糖 | 豚脂、油 | |
| | | | | ひき肉とレタスのスープ | 鶏肉、豆腐 | | | レタス、しめじ | | | |

※ 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、御了承ください。

※ 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。



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れました！今月は以下の5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。

- 26日「豚肉のしょうが焼き」(中学部2年生)
- 「きのこのバターソテー」(小学部4年生)
- 29日「水菜とツナのサラダ」(小学部4年生)
- 30日「千キンカツ」(中学部2年生)
- 31日「おさかなソーセージと卵のしょう油いため」(小学部3年生)

2月の献立もお楽しみに！



学校給食の栄養所要量の目安

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 | 脂肪 | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB ₁ (mg) | ビタミンB ₂ (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 | |