



日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう			食塩相当量	野菜の量
		黄（き） <small>ねつ ちから</small> 熱や力のもとになる	赤（あか） <small>からだ</small> 体をつくる	緑（みどり） <small>からだ ちようし ととの</small> 体の調子を整える	(グラム) 目標量 小（上）：2.0g未満 中（下）：2.5g未満	(グラム) 目標量 小（上）：100 中（下）：120
2月	ごはん 牛乳 ひきずり だいこんなます <small>きょうど りょうり ひ あいちけん</small> ★郷土料理の日(愛知県)	こめ ふ さとう ごま	牛乳 とりにく やきどうふ わかめ さつまあげ	にんじん たまねぎ はくさい いとこんにやく しろねぎ だいこん	1.5	159
					2.1	215
3火	ごはん 牛乳 いわしのかばやき きなこだいず すがたをかえるみそしる <small>せつぶんこんだて</small> ★節分献立	こめ でんぶん なたねあぶら さとう ごま くらざとう	牛乳 いわし だいず きなこ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	2.0	53
					2.7	72
4水	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかふうにこみ はくさいのごまずあえ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	牛乳 とりにく なまあげ しらすぼし あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが チンゲンツアイ はくさい	1.0	139
					1.4	187
5木	コッペパン 牛乳 とりにくのマーマレードやき れんこんのシャキシャキサラダ じゃがいものスープ	パン マーマレード べにばなあぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく	にんにく れんこん にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ パセリ	2.6	96
					3.4	129
6金	もやしあんかけどんぶり 牛乳 ひじきとこまつなのごまマヨネーズあえ 〔1食用マヨネーズ〕 <small>こんだて</small> ★かむかむ献立	こめ さとう ごまあぶら でんぶん ごま マヨネーズ	牛乳 とりにく ひじき ツナ	もやし にんじん たまねぎ にら ほししいたけ にんにく こまつな	1.7	115
					2.2	156
9月	あなごめし 牛乳 キャベツとちくわのごまあえ おたからはっけんじる <small>きょうしやく はつかいちし</small> ★ふるさと給食(廿日市市)	こめ さとう ごま ねりごま さつまいも	牛乳 あなご ちくわ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん コーン ほししいたけ キャベツ まいたけ こまつな もやし なまししいたけ だいこん	3.0	105
					4.2	142
10火	ミニこくとうパン 牛乳 だいずうどん〔1食用うどん〕 ホキのゆかりあげ いよかん <small>きょうど りょうり ひ まいしまし</small> ★郷土料理の日(江田島市)	パン (くらざとう) うどん でんぶん なたねあぶら	牛乳 だいず あぶらあげ ホキ	たまねぎ なまししいたけ にんじん はくさい ねぎ しそ いよかん	2.8	57
		★中3リクエスト給食 <small>ちゅう 3リクエスト 給食</small>			3.7	77
12木	コッペパン 牛乳 はくさいのクリームに だいこんのサラダ	パン じゃがいも バター こめこ べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく チーズ しろいんげんまめのペースト スキムミルク しらすぼし	エリンギ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンツアイ だいこん コーン	2.1	155
					2.7	209
13金	ごはん 牛乳 <small>にししりょうどう ころあん</small> とうふハンバーグ ボイルキャベツ 2がつのみそしる <small>こんげつ</small> ★今月のみと汁	こめ パンこ さとう じゃがいも	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ しろねぎ	2.3	93
					3.0	124
16月	中3おもいでのカレーライス 牛乳 ツナサラダ <small>ちゅう</small> ★中3リクエスト給食 <small>きょうしやく</small>	こめ じゃがいも バター こめこ はちみつ べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく ヨーグルト ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム トマト缶 キャベツ	2.0	124
					2.3	168
17火	ごはん 牛乳 ユーリンチー もやしのナムル みずなのすましじる	こめ でんぶん なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	牛乳 とりにく わかめ とうふ	しろねぎ にんにく こまつな もやし たまねぎ にんじん えのきたけ みずな	1.7	73
					2.4	99
18水	ごはん 牛乳 マーボーどうふ ばんさんすう <small>な</small> ★食べようデイ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あかみそ ロースハム	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし はくさい	2.4	131
					3.0	177
19木	コッペパン 牛乳 チリコンカン しらすのサラダ	パン オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 きんときまめ ぶたにく しらすぼし	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 だいこん こまつな	2.1	171
					2.7	230
20金	ごはん 牛乳 <small>しりやく ひ かしやく きほん こんだて</small> ★食育の日・和食の基本献立 さばのてりやき こまつなのおひたし ゆきけし <small>きょうど りょうり ひ しょうほらし</small> ★郷土料理の日(庄原市)	こめ さとう しらたまもち	牛乳 さば かつおぶし とうふ かまぼこ	こまつな もやし にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ	1.8	92
					2.2	124
24火	ミニコッペパン 牛乳 しおやきそば フルーツポンチ <small>ちゅう</small> ★中3リクエスト給食 <small>きょうしやく</small>	パン ちゅうかめん ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しろねぎ にんにく パイン缶 みかん缶 もも缶	2.2	127
					2.9	172
25水	ごはん 牛乳 さけのからあげ だいこんのしそふうみ けんちんじる	こめ でんぶん なたねあぶら さとう	牛乳 さけ あぶらあげ とうふ	だいこん しそ いとこんにやく たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	1.9	68
					2.3	92
26木	コッペパン 牛乳 だいずいりミネストローネ キャベツとロースハムのサラダ	パン じゃがいも オリーブあぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 だいず とりにく ロースハム わかめ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく トマト缶 キャベツ	2.4	120
					3.1	162
27金	ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとじ ほうれんそうのあえもの <small>たまごじょうしやく</small> 卵除衣食	こめ さとう ごま ねりごま	牛乳 こうやどうふ とりにく たまご ちくわ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん もやし ほうれんそう	1.8	118
					2.4	159

*（ ）は、パン、ごはんに入っている材料、〔 〕は1食用小袋のものです。
*詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。
*食塩相当量と野菜の量を掲載していますので、食生活の参考にしてください。
*都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
*アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。
*10日（火）1食用うどん、24日（火）焼きそば麺は、同じ製造ラインで卵を使った麺、日本そばを製造しています。

