

2月19日(月)

～ 2月25日(日)

予約票提出: 1月23日(火) 2時間目の休み時間まで

19 (月)	<p>●ごはん ▲さけの南部焼き(岩手県の郷土料理) ■小松菜のピリ辛和え ◆味噌けんちん汁 ▼いちご ○牛乳</p> <p>【エネルギー 832kcal】 【蛋白質 36.6g】 【脂質 27.9g】 【食塩相当量 2.4g】</p> <p>●米 麦 ▲さけ 酒 しょうゆ みりん 三温糖 煎りごま ■こまつな くわがめ もやし にんじん すりごま 煎りごま 豆板醤 おろしにんにく 砂糖 しょうゆ 酒 ごま油 ◆とり肉 だいこん にんじん ごぼう 豆腐 こんにゃく さといも 赤みそ 白みそ かつおぶし ながねぎ ▼いちご ○牛乳</p> <p style="text-align: center;">- 3年生の給食の実施はありません -</p>	給食 弁当
20 (火)	<p>●胚芽ロール ▲りんごジャム ■豆腐のラザニア ◆ジャーマンポテト ▼クリームコーンスープ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 814kcal】 【蛋白質 37.0g】 【脂質 31.8g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●胚芽パン ▲りんごジャム ■豆腐 豚肉 大豆 たまねぎ たまねぎ マッシュルーム セロリー にんじん 赤ピーマン おろしにんにく おろししょうが サラダ油 赤ワイン トマトピューレー ケチャップ しょうゆ チリパウダー コンソメ チーズ ◆じゃがいも たまねぎ コーン 塩 こしょう パター ほうれんそう ▼ベーコン クリームコーン コーン たまねぎ にんじん バセリ 牛乳 いんげん豆 コンソメ 塩 こしょう パター 米粉 ○牛乳</p> <p style="text-align: center;">- 3年生の給食の実施はありません -</p>	給食 弁当
21 (水)	<p>●ごはん ▲松風焼き ■ごぼうのきんぴら ◆かきたまうどん汁 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 878kcal】 【蛋白質 39.4g】 【脂質 27.6g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 麦 ▲豚肉 とり肉 大豆 凍り豆腐 ながねぎ 赤みそ しょうゆ みりん 三温糖 卵 おろししょうが 酒 パン粉 煎りごま ■ごぼう にんじん こんにゃく 煎りごま ごま油 酒 三温糖 みりん しょうゆ とうがらし ◆うどん 卵 とり肉 たまねぎ えのきたけ 塩 しょうゆ みりん 酒 かつおぶし でんぶん ながねぎ こまつな ▼牛乳</p> <p style="text-align: center;">- 3年生の給食の実施はありません -</p>	給食 弁当
22 (木)	<p>●パエリア ▲かぶの米粉シチュー ■ツナサラダ ◆いよかん ▼シュガーカシューナッツ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 869kcal】 【蛋白質 38.9g】 【脂質 27.1g】 【食塩相当量 3.4g】</p> <p>●米 麦 ターメリック パター いか えび 酒 豚肉 白ワイン セロリー たまねぎ 赤ピーマン えだまめ おろしにんにく オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう ケチャップ アメリケーヌソース ▲白ワイン ベーコン サラダ油 にんじん たまねぎ じゃがいも 牛乳 粉乳 豆乳 しめじ かぶ コンソメ 鶏スープ 米粉 塩 こしょう チーズ ■キャベツ きゅうり にんじん コーン ツナフレーク 酢 サラダ油 しょうゆ 砂糖 塩 たまねぎ ◆いよかん ▼カシューナッツ 砂糖 塩 でんぶん ○牛乳</p>	給食 弁当
23 (金)	<p>■ ▲ ● ■ ▲ ● 天皇誕生日</p>	

2月26日(月)

～ 3月3日(日)

26 (月)	<p>●ほっけごはん ▲春雨とたまごの酢の物 ■だご汁(大分県の郷土料理) ◆豆乳プリン ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 838kcal】 【蛋白質 28.8g】 【脂質 23.1g】 【食塩相当量 3.9g】</p> <p>●米 麦 しょうゆ 酒 ほっけ開き でんぶん 米粉 油 みりん おろししょうが 三温糖 塩 煎りごま ▲はるさめ きくらげ はくさい こまつな 卵焼き 薄口しょうゆ 酢 砂糖 塩 ■とり肉 だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ さといも ひやむぎ ながねぎ こまつな みりん 酒 白みそ 赤みそ かつおぶし ◆豆乳プリン ▼牛乳</p>	給食 弁当
27 (火)	<p>●セルフ焼きそばパン ▲ししゃもの青のりから揚げ ■こぎつねビーンズサラダ ◆カレースープ ▼はちみつレモンゼリー ○牛乳</p> <p>【エネルギー 810kcal】 【蛋白質 32.7g】 【脂質 31.9g】 【食塩相当量 3.2g】</p> <p>●コッペパン 中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん もやし 焼きそばソース ウスターソース サラダ油 あおのり ペにしょうが ▲ししゃも 酒 みりん おろししょうが しょうゆ あおのり 米粉 でんぶん 油 ■油揚げ キャベツ こまつな にんじん えだまめ いんげん豆 しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 みりん 塩 ◆ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ ほうれんそう コンソメ 塩 こしょう カレー粉 ローリエ 白ワイン しょうゆ サラダ油 ▼レモンゼリー ○牛乳</p>	給食 弁当
28 (水)	<p>●ごはん ▲ぶりの照り焼き ■こぶちやあえ ◆豚汁 ▼ぼんかん ○牛乳</p> <p>【エネルギー 818kcal】 【蛋白質 36.1g】 【脂質 25.1g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●米 麦 ▲ぶり おろしにんにく おろししょうが しょうゆ 酒 みりん 三温糖 ■ほうれんそう キャベツ もやし にんじん しょうゆ 昆布茶 ◆豚肉 じゃがいも にんじん こまつな サラダ油 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼ぼんかん ○牛乳</p>	給食 弁当
29 (木)	<p>●ごはん ▲鶏肉のから揚げ ■冬キャベツの塩こんぶ和え ◆みそ汁 ▼海苔の佃煮 ○アイスクリーム △牛乳</p> <p>【エネルギー 894kcal】 【蛋白質 32.1g】 【脂質 25.6g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●米 麦 ▲とり肉 おろししょうが おろしにんにく 酒 酢 しょうゆ 塩 でんぶん 小麦粉 油 ■キャベツ にんじん 塩こんぶ ◆さといも ぶなしめじ 赤みそ 白みそ かつおぶし ほうれんそう ふ ▼のりつくだ煮 ○アイスクリーム △牛乳</p> <p style="text-align: center;">3年生は1中の最後の給食です。お祝いの気持ちをこめたメニューにしました♪</p>	給食 弁当
1 (金)	<p>●ごはん ▲生揚げの肉巻き ■小松菜のコーン和え ◆ワンタンスープ ▼清見オレンジ(トビオオレンジの交配種) ○牛乳</p> <p>【エネルギー 809kcal】 【蛋白質 34.1g】 【脂質 24.4g】 【食塩相当量 2.1g】</p> <p>●米 麦 ▲生揚げ ぶたロース肉 煎りごま おろししょうが しょうゆ 酒 みりん 三温糖 でんぶん ■こまつな キャベツ コーン しょうゆ みりん 三温糖 ◆ワンタン たけのこ ながねぎ なたまけ 中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ ごま油 チンゲンサイ にんじん ▼きよみオレンジ ○牛乳</p> <p style="text-align: center;">- 3年生の給食の実施はありません -</p>	給食 弁当

★食材料の都合により内容が異なることがあります。

学校給食摂取基準: エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満

★アレルギーのある人は、家族と相談してから予約して下さい。

※たんぱく質: 学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質: 学校給食による摂取エネルギー比20~30%