

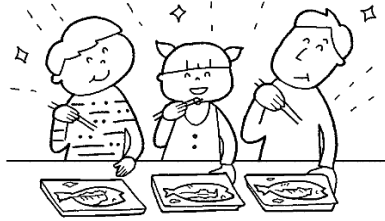
2月5日(月)

～ 2月11日(日)

提出日

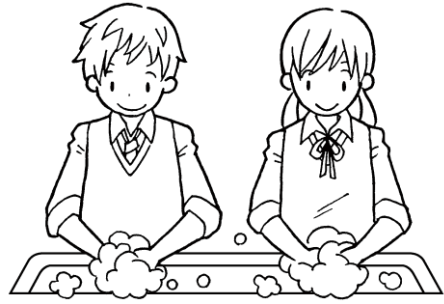
12月18日(月)

2時間目の休み時間まで

給食メニュー		
5 (月)	<p>●ごはん ▲いわしのさんが焼き ■かんぴょうのごま酢あえ ◆豚汁 ▼ぼんかん ○牛乳</p> <p>【エネルギー 800kcal】 【蛋白質 38.0g】 【脂質 22.7g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●米 ▲とり肉 まいわしすり身 ながねぎ にんじん しょうが ひじき 卵 でんぶん 赤みそ 酒 しょうゆ 塩 ■かんぴょう こまつな もやし にんじん すりごま しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 ◆豚肉 豆腐 さといも だいこん ごぼう にんじん ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼ぼんかん ○牛乳</p>	<p>【重要】3年生のみなさんへ</p> <p>受験予定日は、予約票の給食・弁当の欄にチェックをしないで、空欄で提出してください。食材発注の都合上、予約確定後の変更はできませんので、ご了承ください。</p> <p>魚を食べよう！</p> <p>魚介類には、良質のたんぱく質や体によい油などが含まれています。成長期のみなさんに積極的に食べてほしい食品です。給食でも、魚料理を多く取り入れています。</p> 
6 (火)	<p>●ソフトフランスパン ▲いちごジャム&マーガリン ■ポテトミートグラタン ◆アーモンドサラダ ▼ダブルコーンスープ ○オレンジ △牛乳</p> <p>【エネルギー 808kcal】 【蛋白質 36.9g】 【脂質 30.6g】 【食塩相当量 4.1g】</p> <p>●ソフトフランス ▲いちごジャム&マーガリン ■じゃがいも 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん マッシュルーム あさり サラダ油 コンソメ こしょう 赤ワイン トマトピューレ トマト缶 ハヤシルウ パセリ チーズ ◆キャベツ きゅうり にんじん コーン 塩 こしょう 酢 サラダ油 レモン果汁 砂糖 アーモンド ▼卵 コーン クリームコーン たまねぎ こまつな にんじん 塩 スープの素 こしょう 薄口しょうゆ 酒 でんぶん 豚鶏スープ ○オレンジ △牛乳</p> <p>3年生の給食は、ありません。</p>	
7 (水)	<p>●マーボー丼 ▲拌三絲 ■ワンタンスープ ◆バナナ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 845kcal】 【蛋白質 37.4g】 【脂質 22.1g】 【食塩相当量 3.5g】</p> <p>●米 豆腐 豚肉 大豆 たまねぎ ながねぎ たけのこ にら 干しいたけ にんにく しょうが 豆みそ 赤みそ しょうゆ 三温糖 酒 甜麺醤 豆板醤 ごま油 でんぶん 豚鶏スープ ▲ハム はるさめ キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうゆ 酢 ごま油 こしょう 砂糖 煎りごま ■ウエーブワンタン もやし こまつな にんじん ながねぎ 味付けメンマ しょうゆ 酒 塩 中華スープの素 こしょう 豚鶏スープ ◆バナナ ▼牛乳</p>	
8 (木)	<p>●ごはん ▲鶏肉のオレンジソースかけ ■アーモンド和え ◆味噌汁 ▼りんごゼリー ○牛乳</p> <p>【エネルギー 806kcal】 【蛋白質 31.4g】 【脂質 24.5g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●米 ▲とり肉 しょうゆ 三温糖 こしょう 酒 オリーブ油 オレンジピューレ 砂糖 塩 梅酒 ■こまつな キャベツ にんじん しょうゆ みりん 三温糖 アーモンド ◆油揚げ わかめ こまつな ながねぎ 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼クールゼリー りんごジュース ○牛乳</p> <p>3年生は、学年末テストの為、給食はありません。</p>	
9 (金)	<p>●味噌ラーメン ▲焼きおにぎり ■ししゃもの磯辺揚げ ◆大根サラダ ▼いよかん ○牛乳</p> <p>【エネルギー 837kcal】 【蛋白質 37.4g】 【脂質 27.1g】 【食塩相当量 3.6g】</p> <p>●中華めん 豚肉 もやし にんじん ながねぎ うずら卵 コーン 味付けメンマ きくらげ あさり おろしにんにく おろししょうが 赤みそ しょうゆ 中華スープの素 酒 ごま油 豚鶏スープ ▲米 ごんぶ しょうゆ 酒 ごま油 ■ししゃも てんぷら粉 あおのり 油 ◆キャベツ だいこん きゅうり にんじん 煎りごま こしょう しょうゆ 酢 サラダ油 ごま油 砂糖 ▼いよかん ○牛乳</p> <p>3年生は、学年末テストの為、給食はありません。</p>	

2月12日(月)

～ 2月18日(日)

給食メニュー		
12 (月)	<p>建国記念日の振替休日</p>	
13 (火)	<p>●ごはん ▲ひじきふりかけ ■鮭の塩こうじ焼 ◆ごま和え ▼味噌けんちん汁 ○シュガーアーモンド △牛乳</p> <p>【エネルギー 801kcal】 【蛋白質 35.6g】 【脂質 21.2g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●米 ▲ひじき しょうゆ 三温糖 みりん 酒 煎りごま かつおぶし ■さけ 塩こうじ ◆こまつな にんじん キャベツ もやし すりごま しょうゆ みりん 三温糖 ▼豆腐 じゃがいも こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ながねぎ 白みそ 赤みそ かつおぶし ○アーモンド 砂糖 △牛乳</p>	<p>給食前・給食後の手洗いを徹底しましょう。</p> 
14 (水)	<p>●シーフードスパゲティ ▲ツナサラダ ■豆腐のとろみスープ ◆ココアタルト ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 808kcal】 【蛋白質 38.5g】 【脂質 29.2g】 【食塩相当量 3.4g】</p> <p>●スパゲティ オリーブ油 サラダ油 いか えび あさり ベーコン 大豆 たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム スープの素 こしょう オレガノ にんにく トマトピューレ ケチャップ トマト缶 ハヤシルウ チーズ 白ワイン ▲ツナフレーク キャベツ きゅうり にんじん 酢 サラダ油 しょうゆ こしょう レモン果汁 砂糖 ■豆腐 にんじん わかめ こまつな 薄口しょうゆ 酒 塩 スープの素 でんぶん 豚鶏スープ 卵 ◆プリン の素 牛乳 タルトカップ ▼牛乳</p>	
15 (木)	<p>●わかめごはん ▲つくね焼き ■キャベツのレモン和え ◆味噌汁 ▼ぼんかん ○牛乳</p> <p>【エネルギー 812kcal】 【蛋白質 33.6g】 【脂質 20.2g】 【食塩相当量 3.2g】</p> <p>●米 わかめ 煎りごま ▲豚肉 とり肉 豆腐 ひじき ながねぎ にんじん 卵 スキムミルク しょうゆ 三温糖 塩 でんぶん みりん しょうが ■キャベツ にんじん レモン果汁 三温糖 オリーブ油 塩 こしょう ◆油揚げ じゃがいも こまつな 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼ぼんかん ○牛乳</p>	
16 (金)	<p>●フィッシュバーガー ▲フライドポテト ■クラムチャウダースープ ◆オレンジ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 836kcal】 【蛋白質 36.3g】 【脂質 32.1g】 【食塩相当量 3.4g】</p> <p>●サンドパン ほき こしょう 白ワイン てんぷら粉 パン粉 油 キャベツ 中濃ソース ▲じゃがいも 油 塩 ■あさり マカロニ たまねぎ にんじん 花豆 マッシュポテト スープの素 塩 こしょう ローリエ バター 牛乳 豆乳 豚鶏スープ パセリ ◆オレンジ ▼牛乳</p>	

食材料の都合により変更に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 ※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%