

2月19日(月)

～ 2月25日(日)

提出日

1月12日(金)

2時間目の休み時間まで

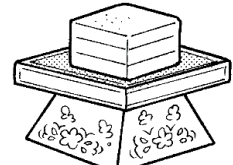
| 給食メニュー    |  |  |
|-----------|--|--|
| 19<br>(月) | <p>●絶対勝つ！カレー ▲海藻サラダ ■アルファベットスープ<br/>◆いちごゼリー ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 876kcal】 【蛋白質 29.8g】 【脂質 22.0g】 【食塩相当量 3.7g】</p> <p>●米 豚肉 たまねぎ にんじん トマト缶 おろしにんにく おろししょうが カレー粉 ヨーグルト チャツネ ウスターソース ケチャップ ガラムマサラ スープの素 こしょう 豚鶏スープ カレールウ 豚肉 てんぷら粉 パン粉 油 ひよこめ ▲キャベツ きゅうり コーン 海藻ミックス 酢 サラダ油 ごま油 しょうゆ こしょう 砂糖 ■マカロニ たまねぎ にんじん じゃがいも こまつな セロリ 塩 こしょう しょうゆ コンソメ 豚鶏スープ ◆クールゼリー いちご ▼牛乳</p> <p>1年生<br/>2年生<br/>3年生</p> <p>体調を整え、試験頑張ってください。給食室一同、応援しています。</p> | 給食<br>弁当   |
| 20<br>(火) | <p>3年生 公立学力検査日<br/>1・2年生 学年末テスト</p>  | <p>朝ごはんを食べて学力アップ！</p> <p>朝ごはんをきちんと食べている人の方が、学力状況調査の平均正答率が高いという調査結果が出ています。</p> <p>朝ごはんを食べると、午前中の勉強に集中して取り組むことができます。逆に朝ごはん抜きでは、エネルギーが不足した状態で集中力が低下してしまいます。</p> |
| 21<br>(水) | <p>3年生 公立学力検査日<br/>1・2年生 学年末テスト</p>  |  |
| 22<br>(木) | <p>●きなこ揚げパン ▲ポトフ ■ブロッコリーサラダ<br/>◆ポップビーンズ ▼バナナ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 808kcal】 【蛋白質 37.6g】 【脂質 36.1g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●ツイストパン 油 きな粉 砂糖 塩 ▲とり肉 ウインナー うずら卵 じゃがいも だいこん キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ あさり しょうゆ スープの素 塩 こしょう 豚鶏スープ ■ブロッコリー にんじん きゅうり コーン しょうゆ 酢 サラダ油 レモン果汁 砂糖 こしょう ◆大豆 でんぷん 油 塩 あおのり ▼バナナ ○牛乳</p> <p>1年生<br/>2年生<br/>3年生</p>  | 給食<br>弁当   |
| 23<br>(金) | <p>天皇誕生日</p>   |  |



2月26日(月)

～ 3月3日(日)

| 給食メニュー    |   |          |
|-----------|---|----------|
| 26<br>(月) | <p>●ごはん ▲おでん ■味噌汁<br/>◆ココアアーモンド ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 817kcal】 【蛋白質 32.1g】 【脂質 24.6g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●米 ▲じゃがいも だいこん にんじん こんにやく ちくわ がんもどき 揚げポール はんぺん うずら卵 えだまめ しょうゆ 塩 酒 みりん かつおぶし ■豆腐 えのきたけ(ほぐし) わかめ 赤みそ 白みそ かつおぶし ◆アーモンド 砂糖 きな粉 ココア ▼牛乳</p> <p>1年生<br/>2年生<br/>3年生</p>   | 給食<br>弁当 |
| 27<br>(火) | <p>●カレーうどん ▲わかさぎのフリッター ■カリカリじゃこサラダ<br/>◆ブルーベリーとチーズのケーキ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 834kcal】 【蛋白質 31.0g】 【脂質 32.7g】 【食塩相当量 3.5g】</p> <p>●うどん 豚肉 なると たまねぎ にんじん ながねぎ あさり サラダ油 こしょう カレールウ カレー粉 しょうゆ 酒 かつおぶし でんぷん ▲わかさぎフリッター 油 ■ちりめんじゃこ キャベツ だいこん きゅうり にんじん コーン こしょう しょうゆ 酢 サラダ油 ごま油 砂糖 ◆小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 バター 牛乳 生クリーム ブルーベリー ブルーベリージャム チーズ ▼牛乳</p> <p>1年生<br/>2年生<br/>3年生</p> | 給食<br>弁当 |
| 28<br>(水) | <p>●手巻きりのり付ゆかりごはん ▲さばのソース焼き ■ごま和え<br/>◆豚汁 ▼ぼんかん ○牛乳</p> <p>【エネルギー 846kcal】 【蛋白質 33.1g】 【脂質 28.6g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●米 ゆかり のり ▲さば しょうゆ 酒 しょうが 三温糖 ウスターソース ■こまつな キャベツ にんじん 煎りごま すりごま しょうゆ みりん 砂糖 ◆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>1年生<br/>2年生<br/>3年生</p>   | 給食<br>弁当 |
| 29<br>(木) | <p>●赤飯 ▲鶏肉から揚げ ■のり和え ◆すまし汁<br/>▼みかんクレープ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 854kcal】 【蛋白質 34.3g】 【脂質 29.8g】 【食塩相当量 2.4g】</p> <p>●米 もち米 ささげ ごま塩 ▲とり肉 にんにく しょうが 薄口しょうゆ 酒 でんぷん 小麦粉 油 ■こまつな もやし にんじん のり しょうゆ みりん ◆あらははんぺん(紅白 魚めん ゆば えのきたけ(ほぐし) にんじん こまつな ながねぎ しょうゆ 塩 かつおぶし ▼クレープ ○牛乳</p> <p>1年生<br/>2年生<br/>3年生</p> <p>3年生 給食最終日 卒業のお祝いにお赤飯を炊きます。</p>                                   | 給食<br>弁当 |
| 1<br>(金)  | <p>●ちらし寿司 ▲ししゃものパリパリ揚げ<br/>■アーモンド和え ◆呉汁 ▼3色ゼリー ○牛乳</p> <p>【エネルギー 803kcal】 【蛋白質 27.1g】 【脂質 21.9g】 【食塩相当量 3.4g】</p> <p>●米 酢 塩 砂糖 れんこん かんぴょう たけのこ にんじん 干しいたけ 油揚げ 薄口しょうゆ みりん 酒 きぬきや 卵焼き ▲ししゃも 白ワイン しその葉 ぎょうざの皮 油 ■ほうれんそう キャベツ もやし にんじん しょうゆ みりん アーモンド ◆大豆 じゃがいも だいこん にんじん ごぼう ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼クールゼリー 牛乳 いちごゼリー 青りんごゼリー ○牛乳</p> <p>1年生<br/>2年生</p>                 | 給食<br>弁当 |



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%