

日 (曜)	献立名	食品名					
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
3 (月)	セルフ恵方巻 白みそ汁 節分豆 牛乳	鶏肉 厚揚げ 白みそ 大豆	牛乳 のり	にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ れんこん かんぴょう 玉ねぎ	米 大麦 さとう じゃがいも	
4 (火)	麦ごはん さばの塩焼き おからの炒り煮 ほうれん草のおひたし 牛乳	さば 鶏肉 おから かつお節削り	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	糸こんにゃく 干しいたけ ごぼう もやし	米 大麦 さとう	植物油
5 (水)	ロールパン さわらのアップルソースかけ チンゲン菜のクリーム煮 牛乳	さわら 鶏肉	牛乳 生クリーム	ねぎ にんじん チンゲン菜	にんにく 生姜 りんご セロリー 玉ねぎ	ロールパン さとう 米粉 じゃがいも	植物油
6 (木)	わかめご飯 いかごぼう 豚汁 牛乳	いか 豚肉 合わせみそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく だいこん 白菜	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま
7 (金)	黒糖パン 豆腐のグラタン 野菜スープ 牛乳	豚肉 焼き豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ	黒糖パン さとう じゃがいも	植物油
10 (月)	麦ごはん ビビンバ ワンタンスープ ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	生姜 にんにく もやし 玉ねぎ しめじ 干しいたけ ぶどうゼリー	米 大麦 さとう ワンタンの皮	植物油 ごま
12 (水)	黒糖パン クリームシチュー フレンチサラダ 牛乳	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	セロリー 玉ねぎ キャベツ ホールコーン	黒糖パン じゃがいも 米粉 さとう	植物油
13 (木)	麦ごはん さばの生姜煮 白菜と水菜の即席漬 五目汁 牛乳	さば 豚肉 豆腐	牛乳	水菜 にんじん ねぎ	生姜 白菜 玉ねぎ だいこん	米 大麦 さとう	ごま
14 (金)	ロールパン 白菜と肉団子のスープ さつまいもと大豆のかりんとう 牛乳	鶏肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	生姜 玉ねぎ 干しいたけ 白菜	ロールパン でん粉 さつまいも 黒砂糖	植物油
17 (月)	麦ごはん チキンカレー 茎わかめのサラダ 牛乳	鶏肉	牛乳 くきわかめ	にんじん	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油
18 (火)	麦ごはん わかさぎのからあげ 五目豆 キャベツともやしのごまあえ 牛乳	大豆 鶏肉	牛乳 わかさぎ 昆布	にんじん	生姜 こんにゃく ごぼう 干しいたけ キャベツ もやし	米 大麦 でん粉 米粉 さとう	植物油 ごま
19 (水)	ロールパン <small>ちんじゅわんず</small> 珍珠丸子 春雨スープ ヨーグルト 牛乳	豚肉	牛乳 ヨーグルト	ねぎ にんじん	生姜 干しいたけ 玉ねぎ もやし	ロールパン でん粉 もち米 はるさめ	ごま油
20 (木)	麦ごはん 厚揚げとうずら卵の中華煮 中華コーンサラダ 牛乳	豚肉 厚揚げ うずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ ホールコーン サラダこんにゃく	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油
21 (金)	きな粉揚げパン 信田うどん キャベツの甘酢漬 牛乳	きな粉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ	ロールパン うどん さとう	植物油
25 (火)	ひじきごはん えのき汁 金時豆の甘煮 牛乳	鶏肉 油揚げ 合わせみそ 金時豆	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ 干しいたけ 玉ねぎ もやし	米 大麦 さとう	植物油
26 (水)	ロールパン たらフライ 添キャベツ 冬野菜のスープ 牛乳	たら 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ だいこん 白菜	ロールパン 小麦粉 パン粉	植物油
27 (木)	麦ごはん 一口おでん 菜花と白菜のおかかあえ 牛乳	厚揚げ うずら卵 揚げボール かつお節削り	牛乳	にんじん なばな	こんにゃく だいこん 白菜	米 大麦 さとう	
28 (金)	米粉入りパン さけのムニエル リヨネーズポテト レモンキャベツ 牛乳	さけ ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ レモン	米粉入りパン 米粉 じゃがいも さとう	植物油

◆この献立は予定献立であり、食材の流通の事情等により、変更することがあります。

食事の前には必ず石けんで手を洗い、手の甲、指の間、指先までしっかり洗いましょう。
給食当番の人はとくに丁寧に手を洗い、清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。