

日 (曜)	献立名	食品名					
		エネルギーになる食品(き)		体を作る食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)	
		たんすいかつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い
3 (月)	セルフ恵方巻 白みそ汁 節分豆 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも		とりにく あつあげ しろみそ だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	ごぼう れんこん ほししいたけ かんぴょう たまねぎ
4 (火)	麦ごはん さばのみそ煮 おからの炒り煮 ほうれん草のおひたし 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ	さば あかみそ とりにく おから かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれん草	しょうが もやし いとこんにやく ほししいたけ ごぼう
5 (水)	ロールパン さわらのパーベキューソースかけ チンゲン菜のクリーム煮 牛乳	ロールパン こめこ でんぶん じゃがいも さとう	しょくぶつゆ	さわら とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ
6 (木)	わかめご飯 いかごぼう 豚汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょくぶつゆ ごま	いか ぶたにく あわせみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく だいこん はくさい
7 (金)	黒糖パン 豆腐のケチャップ煮 野菜スープ 牛乳	こくとうパン さとう じゃがいも	しょくぶつゆ	ぶたにく やきどうふ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ
10 (月)	麦ごはん ピピンパ ワンタンスープ 牛乳	こめ おおむぎ さとう ワンタンのかわ	しょくぶつゆ ごま	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし たまねぎ しめじ ほししいたけ
12 (水)	黒糖パン クリームシチュー フレンチサラダ 牛乳	こくとうパン じゃがいも こめこ さとう	しょくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ コーン
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	こめ おおむぎ さとう	ごま	さば ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	みずな にんじん ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ だいこん
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	ロールパン でんぶん さつまいも くろざとう	しょくぶつゆ	とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさい
17 (月)	麦ごはん チキンカレー 茗荷かめのサラダ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しょくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
18 (火)	麦ごはん わかさぎのからあげ 五目豆 キャベツとちやしのごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん こめこ さとう	しょくぶつゆ ごま	だいず とりにく	ぎゅうにゅう わかさぎ こんぶ	にんじん	しょうが こんにやく ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし
19 (水)	ロールパン 珍珠丸子 春雨スープ ヨーグルト 牛乳	ロールパン でんぶん もちごめ はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ねぎ にんじん	しょうが ほししいたけ たまねぎ もやし
20 (木)	麦ごはん 厚揚げととうげら卵の中華煮 中華コーンサラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しょくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あつあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ たけのこ ホールコーン サラダこんにやく
21 (金)	きな粉揚げパン 信田うどん キャベツの甘酢漬 牛乳	ロールパン さとう うどん	しょくぶつゆ	きなこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ
25 (火)	ひじきごはん えのき汁 金時豆の甘煮 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ	とりにく あぶらあげ あわせみそ きんときまめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ ほししいたけ もやし えのきたけ
26 (水)	ロールパン たらフライ 添きゃべツ 冬野菜のスープ 牛乳	ロールパン こむぎこ パンこ	しょくぶつゆ	たら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん はくさい
27 (木)	麦ごはん 一口おでん 菜花と白菜のおかかあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう		あつあげ あげボール うずらたまご かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん なばな	こんにやく だいこん はくさい
28 (金)	米粉入りパン さけのから揚げ ポトフ 牛乳	こめこ入りパン こめこ でんぶん じゃがいも	しょくぶつゆ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ

◆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いていないに手を洗い、清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。