

日 曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		エネルギー (kcal)	一口メモ	
	主食	飲み物	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
★節分献立★ 												
2月	こぎつねごはん	牛乳	(こぎつねごはんの具) いわしハンバーグおろしだれかけ けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ いわし			ごぼう 大根 おぎ 舞茸 干しいたけ こんにゃく	ごはん 里芋 砂糖	米油 ごま 生クリーム	799 24.2 20.5	★実力を発揮 するために・・・ 3年生は大切な 高校入試を控 え、1、2年生 は学年の総まと めに入ります。 試験当日、最高 のコンディショ ンで実力を発揮 できるよう食事 面からのアドバ イスを紹介します。 ポイント① 朝食は必ず食 べる！ ポイント② 3食で生活リズ ムを整える！ ポイント③ プラス思考で苦 手な食べ物にも チャレンジ！ ポイント④ ストレスに負け ないように野菜 と果物をたくさ ん食べる！ ポイント⑤ 食事の手洗 い・うがいで風 邪予防を！ 	
3火	ブランコッパ	牛乳	ブラウンシチュー カラフルサラダ 角チーズ	鶏肉	チーズ 牛乳	人参 パプリカ	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ コーン	パン じゃがいも	米油 生クリーム	819 33.1 33.7		
4水	ごはん	牛乳	韓国風焼き肉 豆もやしのとろみスープ	豚肉 豆腐		人参	玉ねぎ おぎ 大豆もやし もやし 干しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま	708 32.1 22.4		
★ 3年3組 リクエスト献立 『え？！並盛り？！！』★												
5木	小ココア揚げパン	ショア	シーザーサラダ 塩ラーメン シューアイス 	豚肉 なると		人参	玉ねぎ メンマ コーン きゅうり おぎ キャベツ もやし	パン 中華麺 クルトン シューアイス	米油	797 25.9 33.7		
6金	ごはん	牛乳	ビッグ肉団子 しらたきのチャブチェ トック入りわかめスープ	肉団子 豚肉 鶏肉	わかめ 牛乳	にら 人参	しらたき 大豆もやし 玉ねぎ えのきたけ おぎ	ごはん ごま油 砂糖 トック	ごま油	724 26.4 18.3		
9月	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 切り干し大根の煮物 さつまいものおみそ汁	豚肉 みそ さつま揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ おぎ 切り干し大根 キャベツ 干しいたけ	ごはん サツマイモ 砂糖	米油	794 32.6 19.7		
★ 3年1組 リクエスト献立 『お石井"lunch time"うまさぎて減 編』★												
10火	メロンパン	牛乳	ごぼうとほうれん草のごま和え 坦々ワタンスープ プリンタルト ミルメーク	鶏肉		人参	キャベツ もやし ほうれん草 おぎ チンゲンサイ ごぼう	パン 砂糖 ワンタン プリンタルト	ごま油 すりごま	837 26.0 31.6		
12木	ミルクパン	牛乳	ツナオムレツ ポテトとベーコンのハニーマスタード炒め 鶏と野菜のトマトスープ	ツナオムレツ ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	米油	841 31.9 36.6		
♥バレンタイン献立♥ 												
13金	キムタクごはん	牛乳	(キムタクごはんの具) ハートのマカロニスープ 手作りガトーショコラ	豚肉 ベーコン 卵		人参	白菜 大根 キャベツ 玉ねぎ おぎ	ごはん 砂糖 マカロニ 小麦粉 チョコチップ	米油 ごま油 バター	840 27.6 32.3	★太田市の 野菜 今月もたくさん の野菜が太田 市の農家さん から届きます！  根岸さん  白菜  おぎ  キャベツ  だいこん  大久保さん ブロッコリー ほうれん草 小松菜	
16月	ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 しゅうまい 春雨サラダ	豆腐 豚肉 かまぼこ 焼売		人参 にら	玉ねぎ チンゲンサイ おぎ きゅうり 大豆もやし	ごはん 砂糖 春雨 片栗粉	米油 ごま油	765 32.8 21.4		
★受験応援献立①★ 												
17火	ごはん	牛乳	ソースかつ ぐんまの納豆 野菜たっぷりチゲ汁	豚肉 納豆 豆腐 みそ	牛乳	にら 人参	大根 大豆もやし 白菜 おぎ	ごはん 米油 ごま油	926 38.6 38.1			
★受験応援献立②★ 三年生の皆さん、応援しています。落ち着いて実力を発揮して下さいね! (^_^)!												
18水	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 大豆の五目煮 せんべい汁	さば 大豆 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	人参	こんにゃく ごぼう しらたき 大根 おぎ	ごはん 砂糖 かやきせんべい	米油	850 33.0 27.2		
19木	ココアパン	牛乳	かき菜とベーコンのスパゲティ チーズサラダ	鶏肉 ベーコン	チーズ 牛乳	かき菜 人参	にんにく 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン スパゲティ バター	米油	822 32.0 27.7		
20金	ごはん	牛乳	ホッケの塩麴焼き ごまみそ和え 豚汁	ホッケ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ しめじ ごぼう おぎ 大根 こんにゃく	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 すりごま	701 34.1 18.0		
24火	パインパン	牛乳	豆乳クリーミーうどん 杏仁フルーツ	鶏肉 竹輪 豆乳	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ 白菜 おぎ コーン もも みかん	パン かぼちゃ うどん 杏仁豆腐	ごま油	741 29.0 20.1		
25水	ごはん	牛乳	鮭フライ こんにゃくのおかか煮 なめこ汁	鮭 豆腐 豚肉 かつお節 さつま揚げ	牛乳	人参	こんにゃく 絹さや なめこ 大根 おぎ	ごはん じゃがいも	米油	749 31.3 20.5		
26木	黒パン	牛乳	豚肉のワインソース煮 りぼんスープ	豚肉 ベーコン		人参 パセリ ピーマン トマト	マッシュルーム キャベツ りんご 玉ねぎ	パン マカロニ 砂糖 じゃがいも	米油	708.0 33.1 20.8		
★世界の料理 インド★ デリーの「モディ・マハル」というレストランで、タンドリーチキンをトマト、バター、クリームで煮込んだのが始まり♪												
27金	ごはん	牛乳	バターチキンカレー インド風豆サラダ	鶏肉 大豆 レッドキドニー ひよこ豆 枝豆	牛乳	トマト ほうれん草	玉ねぎ きゅうり 	ごはん じゃがいも バター 生クリーム	米油	786.0 27.0 26.2		

※都合により、献立および材料が変更する場合がありますので、ご了承ください。

※野菜類はすべて加熱してあります。

※**材料の太字野菜**は、太田市産の野菜です。