



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			
1 水	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 白菜の塩昆布和え にら玉スープ	豚肉 鶏肉 たまご	牛乳 塩昆布	にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく きゅうり はくさい えのき草	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	738 34.6 22.1	★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、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に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 食事前の手洗い・うがいで風邪予防を！	
★ 3年4組 リクエスト献立 『3年間の思い出』 ★												
2 木	砂糖揚げパン	牛乳	とんこつラーメン 春雨サラダ 豆乳バニラアイス	豚肉 なると	牛乳	にんじん	もやし はくさい ねぎ メンマ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	パン 砂糖 中華麺 アイス	油 ごま油	829 25.1 31.4		
★節分献立★												
3 金	そぼろごはん	牛乳	(そぼろごはんの具) いわしのごまみそ煮 けんちん汁 福豆ミックス	豚肉 大豆 いわし みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	えだまめ しょうが だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 さといも	ごま 油	818 38.7 31.6		
6 月	ごはん のりふりかけ	牛乳	関東煮 小松菜サラダ みかん	鶏肉 ちくわ さつま揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり レモン 果物	ごはん じゃがいも 砂糖	油	741 31.1 16.3		
7 火	ナン	牛乳	キーマカレー コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	ナン じゃがいも ドレッシング	油	732 28.3 29.7		
8 水	発芽玄米ごはん 3年生リクエスト飲み物	コーヒー 牛乳	マーボー豆腐 上州しゅうまい2こ プチプチサラダ	豚肉 豆腐 みそ	コーヒー牛乳 海そう	にら	たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	油 ごま油 ドレッシング	763 23.2 15.7		
9 木	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き きんぴらごぼう チゲ汁	さば さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ はくさい しょうが にんにく	ごはん 砂糖	油 ごま油	760 34.2 25.8		
10 金	ごはん	牛乳	ソースカツ2こ じゃこ入りサラダ 白菜のみそ汁 いよかんゼリー	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 じゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	802 30.2 21.1		
13 月	菜めし	牛乳	彩り野菜のたまご焼き パンパンジーサラダ じゃがいもの南蛮煮	たまご 鶏肉	牛乳 豆腐	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも 砂糖	ドレッシング 油	822 35.3 21.3		
14 火	デニッシュ	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ チーズサラダ いちごムース コンソメスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン なると	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり はくさい	パン 砂糖 じゃがいも ムース	油	815 27.9 41.5		
15 水	洋風ちらし	牛乳	(洋風ちらしの具) 炒り豆腐の包み焼き 春雨スープ	ウインナー 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	えだまめ コーン たまねぎ キャベツ ねぎ 干しいたけ 春雨	ごはん 砂糖	油 ごま	751 27.5 29.7		
★日本味巡り:大阪★												
16 木	メロンパン	牛乳	きつねうどん たこ焼き2こ・ソース 大塚漬汁(だいこんとかぶの漬汁)	鶏肉 油揚げ かまぼこ たこ	牛乳	にんじん ほうれん草 かぶの葉	だいこん ねぎ 干しいたけ かぶ きゅうり	パン うどん 小麦粉	油	763 28.3 26.3		
17 金	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 春巻き トック入りわかめスープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが えのき草 ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 春巻きの皮 トック	ごま油 ごま 油	857 32.4 25.7		
20 月	ごはん	牛乳	シルバーの西京焼き れんこんの炒り煮 tonton汁	シルバー 鶏肉 ちくわ みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん いんげん	れんこん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ しめじ にんにく	ごはん 砂糖 すいとん じゃがいも	ごま ごま油 豆乳バター	743 32.2 16.3		
21 火	クロワッサン	牛乳	焼きうどん ツナと大根のサラダ はまさき1/4	豚肉 なると ツナ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし だいこん きゅうり にんにく はまさき	パン うどん 砂糖	油 ごま	755 28.9 33.5		
★ 3年1組 リクエスト献立 『1組のNo.1給食』 ★												
22 水	キムタクごはん	牛乳	(キムタクごはんの具) チョレギサラダ 豚汁 チョコタルト	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん	キムチ ねぎ つぼ漬け キャベツ にんにく きゅうり ごぼう しょうが	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	785.0 29.7 25.5		
24 金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー コーンサラダ 青りんごゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ チャツネ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	812 23.6 23.9		
★日本味巡り:山口★												
27 月	わかめごはん	牛乳	チキンチキンごぼう けんちょう汁 せとか1/4	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう れんこん ねぎ だいこん こんにゃく 干しいたけ せとか	ごはん 砂糖 片栗粉 さといも	油	810 25.5 24.0		
28 火	チョコチップパン	牛乳	鮭の照焼レモン カラフルサラダ レタスとたまごのスープ	鮭 かまぼこ たまご	牛乳	にんじん パプリカ	レモン キャベツ きゅうり コーン たまねぎ レタス	パン 片栗粉	ドレッシング ごま油	813 34.3 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！



※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。
 ※献立の太字は、季節感を取り入れたメニューです。材料の太字野菜は、太田市産の野菜です。

