



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
2	月	アーモンドトースト		レバーポテトの ハニーマスタード風味 レンズ豆の野菜スープ	牛乳, 豚レバー, ベーコン, 豚肉, レ ンズ豆	無塩食パン, バター, 砂 糖, アーモンド, 油, じゃがいも, でんぷん, 米粉, はちみつ	しょうが, レモン, しょう が, たまねぎ, にんじん, エ リンギ, キャベツ, コーン, こまつな	741	34.9	326
3	火	【節分】 ごはん		いわしのかば焼き まめ豆サラダ 豚汁	牛乳, いわし, 大豆, 豚肉, みそ	米, 米粒麦, 油, 米粉, で んぷん, 砂糖, ごま, こ んにやく, じゃがいも	キャベツ, にんじん, きゅう り, ごぼう, だいこん, ねぎ	825	32.2	377
4	水	骨太チャーハン		春雨スープ フルーツヨーグルトかけ	豚肉, 芽ひじき, ち りめんじゃこ, 小町 えび, たまご, 牛乳, ヨーグルト, 脱脂粉 乳	米, 米粒麦, 油, ごま油, ごま, はるさめ, でんぷ ん	ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, こまつな, たまね ぎ, 干しいたけ, 黄桃缶, パイン缶, みかん缶	759	30.7	460
5	木	田舎うどん		枝豆入りサラダ くだもの	豚肉, 油揚げ, みそ, 牛乳	油, 冷凍うどん, ゴマ ペースト, ごま油	にんにく, しょうが, たまね ぎ, にんじん, 干しいた け, ねぎ, こまつな, キャベ ツ, きゅうり, コーン, えだ まめ, みかん	714	31.2	397
6	金	【カルシウムデー】 ふりかけごはん (わかめ)		生揚げのすき煮 くだもの	わかめ, しらす干 し, 牛乳, 豚肉, 生揚 げ	米, 米粒麦, ごま油, 砂 糖, ごま, 油, じゃがい も, つきこんにやく, 三 温糖	にんじん, たまねぎ, えのき たけ, はくさい, ねぎ, こまつ な, オレンジ	772	29.0	532
9	月	ごはん		魚のはちみつみそ焼き ごま酢あえ 飛鳥汁 【奈良県の郷土料理】	牛乳(調理用含), ホ キ, みそ, わかめ, 鶏 肉, 豆腐, 豆乳	米, はちみつ, ごま, 砂 糖, 油, こんにやく	しょうが, もやし, にんじ ん, こまつな, ごぼう, だい こん, ねぎ	712	33.9	386
10	火	五目ごはん		いかのかりん揚げ 生揚げの田舎汁	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, いか, 生揚げ, みそ	米, 米粒麦, 砂糖, しら たき, 油, でんぷん, じゃがいも	干しいたけ, にんじん, さ やいんげん, しょうが, たま ねぎ, だいこん, こまつな	796	35.7	392
12	木	カレーミート ホットサンド		コーンシチュー 【地場産物】 くだもの	豚肉, 豚レバーチッ プ, レンズ豆, 粉 チーズ, 牛乳(調理 用含), ベーコン, 脱 脂粉乳, 生クリーム	無塩パン, 油, バター, じゃがいも, 小麦粉	セロリ, にんにく, たまね ぎ, トマト缶, にんじん, ク リームコーン, コーン, ほう れんそう, ポンカン	826	36.6	439
13	金	 ペスカトーレ		海藻サラダ 米粉のチョコケーキ	ベーコン, あさり, いか, えび, 牛乳, 海 藻ミックス, 豆乳	スパゲティ, オリーブ 油, 砂糖, 油, 米粉, コー ンスターチ	にんにく, しょうが, たかの つめ, たまねぎ, にんじん, トマト缶, エリンギ, ピーマ ン, パセリ, キャベツ, きゅ うり, レモン	796	34.9	354
16	月	ごはん		さばのみそ煮 からしあえ こづゆ 【福島の郷土料理】	牛乳, さば, みそ, 鶏 肉, なたがし, 豆 腐	米, 砂糖, 糸こんにゃ く, さといも, たまふ	しょうが, ねぎ, キャベツ, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな	742	33.9	322
17	火	ガーリックトースト		ホワイトシチュー パンプキンサラダ 【ミルクセレクト給食】 ・A コーヒー味 ・B いちご味	牛乳(調理用含), ベーコン, 豚肉, 脱 脂粉乳, 生クリーム	無塩パン, バター, 油, じゃがいも, 小麦粉, アーモンド, はちみつ, ミルク	にんにく, パセリ, セロリ, たまねぎ, にんじん, ぶなし めじ, かぼちゃ, キャベツ, きゅうり	801	27.7	414
18	水	卵とじ丼		和風寒天あえ ミルクゼリー	鶏肉, 凍り豆腐, た まご, 牛乳(調理用 含), 糸寒天, 寒天, 牛乳, 脱脂粉乳	米, 米粒麦, 砂糖	しょうが, たまねぎ, 干しし いたけ, こまつな, キャベ ツ, にんじん, だいこん, コーン, みかん缶	849	35.9	474
19	木	ごまごはん		大豆入り卵焼き 青菜とえのきだけのおひたし みぞれ汁	牛乳, 鶏肉, 大豆, た まご, 糸削り, 鶏肉, 油揚げ	米, 米粒麦, ごま, 油, 砂 糖, こんにやく	たまねぎ, にんじん, さやい んげん, こまつな, もやし, え のきたけ, ぶなしめじ, だい こん	757	34.0	429
20	金	マーボー焼きそば		じゃがいものせん切りサラダ くだもの	豚肉, みそ, 豆腐, 牛 乳	おし中華めん, ごま油, 砂糖, でんぷん, じゃが いも, ごま, 油	にんにく, しょうが, たまね ぎ, にんじん, たけのこ, 干 しいたけ, ねぎ, さやいん げん, きゅうり, デコポン	734	32.8	398
24	火	※後期期末考査1日目は、給食ありません。								
25	水	※後期期末考査2日目は、給食ありません。								
26	木	ふわふわキーマカレー		じゃがいものフレンチサラダ くだもの	豚肉, 豚レバーチッ プ, 大豆, 豆腐, 牛乳	米, 米粒麦, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも, は ちみつ	にんにく, しょうが, セロ リ, たまねぎ, にんじん, ト マト缶, さやいんげん, キャ ベツ, こまつな, オレンジ	815	26.3	363
27	金	ごはん 海苔ひじきの佃煮		にぎすの磯辺揚げ シャキシャキ甘酢あえ わかたま汁	もみのり, 芽ひじ き, 牛乳, にぎす, あ おりのり, 豚肉, たま ご, わかめ	米, 米粒麦, 砂糖, 油, 小 麦粉, ごま, 三温糖, で んぷん	れんこん, もやし, にんじ ん, こまつな, たまねぎ	707	25.6	457

【今月の行事食】
**節分 … いわしのかば焼き
まめ豆サラダ**
 節分は各季節の始まりの日の前日のことで「季節
を分ける」ことを意味しています。
 豆をまき、ヒイラギやいわしの頭を玄関に飾り、そ
の一年病気にかからず、悪いことが起こらないよう
にする習わしがあります。

【地場産物】ほうれんそう
 東京都産のほうれんそうを使います。
 日の出町から届きます。
【世界の料理】ペスカトーレ(イタリア)
 ペスカトーレは、イタリア語で「漁師」を意
 味します。漁師が、売れ残った魚介類をトマ
 トソースに入れて煮込んだのが始まりです。

【郷土食】
飛鳥汁(奈良)
 牛乳を使った料理です。飛鳥時代、唐から奈良へやっ
 てきた使者が練乳に似た乳製品を伝えたそうです。
こづゆ(福島)
 こづゆは100年以上前から食べられており、婚礼時に欠
 かせない料理です。祝い事や来客をもてなすときに
 出す料理として、長い間受け継がれてきています。