

日付	献立	牛乳	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や体温になるもの		エネルギー(kcal)	たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3 (月)	ご飯 春巻 厚揚げのみそ炒め 中華風コーンスープ	○	豚肉 味噌 厚揚げ 豆腐 卵	牛乳	にんじん	長葱 キャベツ たまねぎ とうもろこし えのき 干し椎茸	米 小麦粉 はるさめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	896	26.5 33.0 2.8
4 (火)	ご飯 ぶりの照り焼き ゆかり和え 油揚げのみそ汁 いちごゼリー	○	ぶり 竹輪 油揚げ 味噌	牛乳	こまつな にんじん 赤しそ	もやし 大根 えのき 長葱	米 ゼリー	油	808	34.7 22.4 2.7
5 (水)	鎌産鎌消献立:大根(初富地区 原さん)			牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	とうもろこし 大根 えのき	米 砂糖 さつまいも	ドレッシング	800	31.0 22.9 2.4
	ご飯 おかりば焼き ブロッコリーとさつまいものサラダ 大根のすまし汁	○	鶏肉 味噌 豆腐							
6 (木)	コッペパン ハムチーズカツ チリコンカン コロコロ野菜のスープ	○	豚肉 大豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ	パン パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	834	32.0 33.8 4.0
7 (金)	麦ご飯 チキンカレー 海藻サラダ	○	鶏肉 レバー ツナフレーク	牛乳 海藻 ひじき こんぶ	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	米 大麦 じゃがいも	油 ごま ドレッシング	833	24.6 22.0 3.9
10 (月)	ご飯 厚焼玉子 鶏肉と大根の煮物 里芋のみそ汁 ぶどうゼリー	○	卵 鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	大根 はくさい	米 砂糖 こんにやく でん粉 さといも ゼリー	油	796	30.4 21.9 2.7
12 (水)	ご飯 ぶりキャベツカツ ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	○	ぶり 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	858	26.9 27.2 3.0
13 (木)	チョコチップパン ハンバーグ 小袋ケチャップ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	○	鶏肉 豚肉 ツナフレーク	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	もやし とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン チョコ	ドレッシング	806	30.9 32.8 3.8
14 (金)	ご飯 かれい塩竜田 豚肉と人参のしぐれ煮 たまねぎのみそ汁 ピーチゼリー	○	カレイ 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えのき たまねぎ ぶなしめじ	米 でん粉 砂糖 しらたき ゼリー	油	760	31.1 22.1 2.1
17 (月)	ご飯 ふりかけ 鶏つくね さつま揚げのサラダ ゆばと大根のすまし汁	○	鶏肉 さつま揚げ 湯菜	牛乳 ひじき	こまつな にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし とうもろこし 大根 えのき	米 パン粉	ごま ドレッシング	749	28.5 22.3 2.6
18 (火)	麦ご飯 豆腐の旨煮 キャベツのみそ汁	○	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい 干し椎茸 キャベツ ぶなしめじ	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	778	28.3 21.1 3.2
19 (水)	ご飯 かに玉 豚キムチ炒め チンゲン菜の中華スープ レモンゼリー	○	かにかま 卵 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	椎茸 たけのこ たまねぎ 長葱 れんこん 白菜 もやし ぶなしめじ	米 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま油	755	26.5 23.3 2.9
20 (木)	けんちんうどん 野菜寄せ揚げ さつまいものサラダ りんごのタルト	○	豚肉 油揚げ たら	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 ごぼう 干し椎茸 長葱 たまねぎ えだまめ とうもろこし	うどん でん粉 じゃがいも さつまいも 砂糖 タルト	油 ノンエッグマヨネーズ	753	24.7 39.7 3.1
21 (金)	ご飯 さば文化干し 大豆の磯煮 なめこのみそ汁	○	さば さつま揚げ 大豆 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ なめこ	米 砂糖 こんにやく	油	817	31.3 29.5 2.9
25 (火)	ご飯 かぼちゃコロッケ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	○	豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれん草	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	829	25.6 24.0 2.7
26 (水)	ナン ドライカレー フルーツポンチ	○	豚肉 レバー 大豆	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ みかん もも	ナン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	776	31.8 24.7 3.2
27 (木)	ご飯 メンチカツ 切干大根の炒め煮 白菜のみそ汁	○	豚肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 切干大根 はくさい えのき 長葱	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	868	29.5 29.0 3.2
28 (金)	ご飯 いわしの梅煮 ごま和え じゃがいものみそ汁 豆乳プリン	○	いわし 竹輪 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん こまつな	もやし たまねぎ えのき	米 砂糖 じゃがいも 豆乳プリン	ごま	756	30.7 18.0 3.0
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 ～お願い～ アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。 ★2月分給食費の口座振替は、2月28日(金)です。					給食回数 18 回		エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
					平均栄養量		805	29.2	26.0	3.0
					基準栄養量		830	34.2	23.1	2.5