



日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ちから・ねつになるもの	I値(kcal)	たんぱくしつ(g)	しじつ(g)	えんぶん(g)
2	月	ごはん <じゅんせいおうえんこんだて> とんかつ じゃこサラダ あぶらあげのみそしる いよかんゼリー	○	牛乳 ちりめん ぶたにく あぶらあげ にぼしこ わかめ みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えのき いよかん	こめ さつまいも パンこ こむぎこ あぶら ごま ゼリー	650	22.2	16.6	2.2
3	火	むぎごはん いわしうめに カレーあえ にくだんごうまに こくとうふくまめ	○	牛乳 いわし とりにく ツナ かまぼこ だいず	うめ たけのこ たまねぎ こまつな いんげん もやし にんじん しいたけ	こめ むぎ さとう こくとう あぶら でんぶん	682	27.4	19.9	2.6
4	水	スパゲッティカルボナーラ ポテトもち こんにゃくサラダ	○	牛乳 たまご ベーコン かまぼこ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう こんにゃく きゅうり にんじん にんにく	スパゲッティ バター あぶら じゃがいも ごま	676	23.4	23.6	2.3
5	木	ごはん ハムフライ なばなおひたし いかとさといもに	○	牛乳 ハム いか かつおぶし さつまあげ	こまつな キャベツ なばな にんじん だいこん いんげん こんにゃく しいたけ	こめ さとう こむぎこ パンこ さといも あぶら	659	24.7	15.1	2.4
6	金	ビビンパどん チヂミ トックスープ	○	牛乳 ぶたにく こうやどうふ わかめ とうふ なんと	ほうれんそう にんじん もやし たけのこ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう こめこ あぶら トック	628	22.6	16.0	1.9
9	月	ごはん <むつおか小リクエスト> とりにくからあげ こまつなソテー はくさいのみそしる レモンカスタードタルト	○	牛乳 とりにく ベーコン たまご みそ にぼしこ	コーン こまつな だいこん にんじん はくさい レモン ねぎ にんにく しょうが	こめ あぶら こめこ でんぶん こむぎこ	720	28.2	21.6	2.4
10	火	むぎごはん キスごまフライ ひじきサラダ にくじゃが	○	牛乳 キス ひじき ぶたにく	えだまめ もやし しいたけ にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	664	24.8	17.1	2.2
12	木	サフランライス なすとトマトのグラタン ツナサラダ クリームソース	○	牛乳 ハム えび いか ほたて ツナ	なす トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん	こめ バター ごま こめこ	682	23.7	17.5	2.1
13	金	むぎごはん ハートハンバーグきのこソース あおのりポテト パスタいりやさいスープ チョコプリン	○	牛乳 とりにく ぶたにく あおのり ベーコン	しめじ かぶ たまねぎ マッシュルーム コーン はくさい	こめ むぎ さとう パスタ じゃがいも チョコ	679	20.9	19.7	1.8
16	月	バターチキンカレーライス コーンとだいずのメンチカツ かんでんサラダ	○	牛乳 かまぼこ かんてん とりにく ヨーグルト なまクリーム だいず	トマト たまねぎ キャベツ コーン きゅうり にんじん しょうが にんにく	こめ バター こめこ	723	26.7	27.8	2.3
17	火	むぎごはん あかうおしろしょうゆやき のりあえ すきやきに	○	牛乳 あかうお ぶたにく とうふ のり	ほうれんそう もやし にんじん はくさい えのき ねぎ しらたき	こめ むぎ あぶら さとう	611	27.2	17.5	1.9
18	水	きなこあげパン <まつおか小リクエスト> ポテトオムレツ ABCスーフ パンナコッタふうデザート	○	牛乳 たまご きなこ とうにゅう ウインナー ひよこめめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ みかん	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	665	23.3	25.8	2.0
19	木	ごはん チキンのレモンマリネ きりぼしだいこんに とうふのみそしる	○	牛乳 みそ にぼしこ とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	だいこん にんじん いんげん こまつな レモン	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	644	26.8	18.2	2.5
20	金	ぶたキムチどん いかカレーやき ごまあえ	○	牛乳 ぶたにく みそ いか	にんじん ほうれんそう しめじ たまねぎ はくさい しらたき しょうが もやし	こめ むぎ ごま さとう あぶら	590	26.6	15.0	2.3
24	火	むぎごはん かぼちゃしゅうまい きゅうりナムル マーボー豆腐	○	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく だいず たら	こまつな きゅうり かぼちゃ ねぎ もやし たまねぎ しいたけ たら たけのこ しょうが にんじん	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら	669	25.3	18.2	3.0
25	水	みそラーメン <さんぶきた小リクエスト> とりにくとえだまめのキャベツあげ フロッコリーおかかあえ たまごプリン	○	牛乳 みそ ぶたにく とりにく たまご かつおぶし	はくさい もやし えだまめ たら にんじん ねぎ コーン キャベツ フロッコリー	ちゅうかめん あぶら さとう	655	30.5	18.9	2.5
26	木	ごはん さわらたつたあげ ごもくきんぴら さといものみそしる	○	牛乳 さわら みそ さつまあげ にぼしこ	ごぼう れんこん にんじん えだまめ しめじ だいこん ねぎ こんにゃく	こめ さとう でんぶん あぶら さといも ごまあぶら	627	26.4	17.7	2.4
27	金	ハヤシライス ハートオムレツ コールスロー いちご	○	牛乳 ぶたにく たまご ハム	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム コーン キャベツ にんにく いちご	こめ むぎ こむぎこ あぶら	681	25.4	21.6	2.8

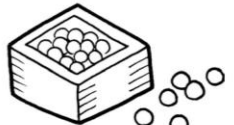
※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均栄養素量	661	25.3	19.3	2.3
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1 ~32.5	14.4 ~21.7	2.0 未滿



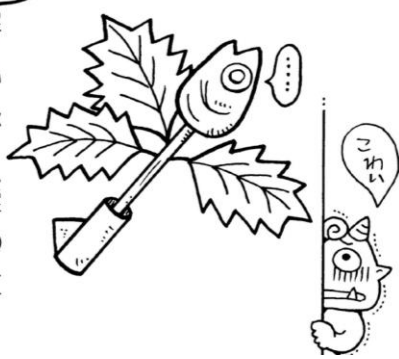
せつ
節

ぶん
分



節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節のかわり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



ちさんちしょう
地産地消

こめ なんごう なるとう ちく
米：南郷・成東地区

はすめ ちく
にら：蓮沼地区

きゅうり：くじゅうりまち
九十九里町

もやし：おおあみしらさし
大網白里市

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

★2月の給食費納入期限は3月2日です。
口座振替の方は預金残高をご確認ください。
★山武市のホームページに、月の献立表と
給食の写真を毎日掲載しています。
レシピも掲載していますので、
ご覧ください。

