

日付	献立表	主 な 材 料						中学校
		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	カロテン（ビタミンA）	ビタミンC、食物繊維	炭水化物	脂質	
		魚、肉、卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品、 小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、 きのこ、こんにゃく	米、パン、めん いも、砂糖	油、バター、 種実類	エネルギー(kcal) たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
3（月）	ごはん 牛乳 いわしのごま味噌煮 切干大根の炒め煮 ジャが芋とわかめの味噌汁	いわし 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	切干大根 しらたき たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	753 28.6 17.9 3.0
4（火）	★境小学校オリジナル献立★ ごはん 牛乳 ハムカツチーズ のり酢あえ ピリ辛味噌汁	牛乳 ハム ツナ 豚肉 味噌	チーズ のり	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが ごぼう ねぎ こんにゃく 大根	ごはん 砂糖 油 パン粉 じゃがいも	油 ごま	866 28.4 30.3 2.9
5（水）	セルフチリドック（コッペパン、チリドックの具） 牛乳 大根サラダ コーンポタージュ	豚肉 大豆 ツナ ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく 大根 キャベツ とうもろこし	コッペパン 砂糖 パン粉	油 イタリアンドレッシング	750 29.6 25.6 3.3
6（木）	★初午献立★ ごはん 牛乳 しもつカレー ブロッコリーとツナのサラダ ヨーグルト 	豚肉 鮭 大豆 油揚げ ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 大根 にんにく しょうが カリフラワー	ごはん	油 カレールー わふうドレッシング	874 31.3 27.6 2.7
7（金）	食パン りんごジャム 牛乳 鶏肉のハーブ焼き グリーンサラダ 白いんげんのポタージュ	鶏肉 ウインナー	牛乳	アスパラ ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	食パン りんごジャム じゃがいも	オリーブオイル レモンドレッシング 油 シチュールー	798 34.3 27.3 2.9
10（月）	ごはん 牛乳 さっぱりレモンの豚ねぎ塩丼 磯辺あえ さつま汁	豚肉 のり 鶏肉 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ にんにく レモン果汁 キャベツ 大根 ごぼう	ごはん 砂糖 でん粉 さつまいも	ごま ごま油	749 28.2 18.2 2.6
12（水）	黒糖パン 牛乳 春巻 ひじきとツナのナムル キムチうどん	豚肉 ひじき ツナ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり とうもろこし えのきだけ ねぎ 大根	黒糖パン 砂糖 うどん 春巻の皮 はるさめ	ごま ごま油 油	853 26.4 33.1 3.3
13（木）	ごはん 牛乳 納豆 変わりきんぴら 肉豆腐	納豆 さつま揚げ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく しらたき 白菜 えのきだけ まいたけ ねぎ	ごはん 砂糖	油 ごま	766 32.8 21.0 2.8
14（金）	ごはん 牛乳 鶏肉の中華風照り焼き ブロッコリーとツナのサラダ 豚汁♡ 	鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	とうもろこし こんにゃく♡ 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 和風ごま醤油ドレッシング 油	767 30.9 22.5 2.9
17（月）	ごはん セルフ二色丼（そぼろ、おひたし） 牛乳 すいとん汁	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし こんにゃく ねぎ 大根	ごはん ごま	砂糖 すいとん	767 28.8 17.2 2.2
18（火）	ごはん 牛乳 焼魚（ほっけ） 切干大根の煮物 根菜ごま汁	ほっけ 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん	切干大根 しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖	油 じゃがいも ごま	756 30.8 19.7 2.8
19（水）	食パン チョコクリーム 牛乳 オムレツ フレンチサラダ 野菜のチャウダー	卵 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ カリフラワー たまねぎ	食パン じゃがいも	チョコクリーム フレンチドレッシング シチュールー	843 30.5 35.5 2.9
20（木）	★烏山小学校6-1オリジナル献立★ ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 海藻サラダ キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にら にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが もやし 白菜 ねぎ にんにく	ごはん 砂糖	油 ごま パンパンジードレッシング	778 33.8 24.0 2.8
21（金）	米粉パン 牛乳 コロッケ 小袋ソース コーンサラダ ボークボトフ	牛肉 豚肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし たまねぎ キャベツ キャベツ セロリ	米粉パン じゃがいも パン粉	油 コーンクリーミードレッシング	822 33.3 30.5 2.9
25（火）	ごはん 牛乳 豚肉ケチャップ炒め れんこんとひじきのサラダ 大根と油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ れんこん もやし とうもろこし 大根 ねぎ	ごはん 砂糖	油 和風ドレッシング	754 27.1 22.6 2.4
26（水）	牛乳パン 牛乳 ナポリタン ブロッコリーとチーズのサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ピーマン	カリフラワー とうもろこし マッシュルーム たまねぎ	牛乳パン スパゲッティ 砂糖 はちみつレモンゼリー	あぶら	851 29.7 23.8 3.2
27（木）	★烏山小学校6-2オリジナル献立★ ごはん 牛乳 鶏肉から揚げ わかめともやしのナムル ピリ辛とん汁	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが もやし ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	ごはん でん粉 じゃがいも	あぶら ナムルドレッシング	771 31 20.8 2.8
28（金）	セルフツナサンド（コッペパン、ツナサラダ） 牛乳 マカロニのクリーム煮	ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ えだまめ マッシュルーム	コッペパン マカロニ	たまご不使用マヨネーズ シチュールー バター	786 31.7 31.2 3.1

中学生1食分の学校給食摂取基準

エネルギー830kcal たんぱく質26.9～41.5g 脂質18.4～27.6g 塩分2.5g未満

2月の平均栄養量

エネルギー：793kcal たんぱく質：30.2g 脂質：24.6g 塩分：2.9g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

まだまだ寒いけれど、体調不良にならないように
手洗い・うがいをして、しっかりごはんを食べよう！
水分補給もわすれずにね！



- ★今月の給食より★
- 2/4(火)境小学校オリジナル献立『元気もりもりオリジナル献立』
- 2/6(木)初午献立
- 2/20(木)烏山小学校(6-1)オリジナル献立『心も体もあたたまる給食』
- 2/27(木)烏山小学校(6-2)オリジナル献立『6年2組ドリーム給食』