

献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示					取消 最終日	
	エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	そば	ピーマン		
1月 牛乳	主食	ご飯	米							2/21 (火)
	主菜	A きんぴらコロッケ	サラダ油 ごま油 三温糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 揚げ油	豚肉 卵		人参 ごぼう				
	主菜	B 肉じゃが	じゃが芋 こんにやく サラダ油 三温糖	豚肉		生姜 人参 玉葱 いんげん 干し椎茸				
	副菜	ほうれん草と湯葉のお浸し		湯葉 おかか		もやし ほうれん草				
	副菜	生揚げの味噌煮	三温糖 でん粉	生揚げ 味噌						
副菜	寒天フルーツ		寒天		黄桃缶 みかん缶					
2月 牛乳	主食	中華麺	中華麺							2/22 (水)
	主菜	A ちゃんぽん風あんかけ	サラダ油 でん粉	海老 いか うずら卵 豚肉 さつま揚げ かまぼこ		人参 玉葱 筍 干し椎茸 もやし 生姜				
	主菜	B 麻婆豆腐あんかけ	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 大豆 レンズ豆 味噌		長ねぎ 筍 干し椎茸 生姜 にんにく				
	副菜	こんにやく中華和え	こんにやく ごま油 ごま			キャベツ きゅうり 人参 玉葱				
	副菜	じゃこピーマン	サラダ油	ちりめんじゃこ		ピーマン				
副菜	アーモンドキャラメルポテト	さつま芋 揚げ油 上白糖 バター アーモンド								
3月 牛乳	主食	ひなちらし寿司	米 上白糖	油揚げ 海老		干し椎茸 人参 かんぴょう				2/24 (金)
	主菜	A 白身魚の三色あんかけ	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	銀鱈		生姜 玉葱 黄ピーマン 赤ピーマン ピーマン				
	主菜	B 鮭の塩麴焼き	じゃが芋 バター	鮭						
	副菜	菜の花サラダ	サラダ油			菜の花 白菜 きゅうり 玉葱				
	副菜	筍とわかめ煮	三温糖	生わかめ		筍				
副菜	手作り桃ゼリー	上白糖	アガー		桃ジュース 白桃缶					
6月 牛乳	主食	チャーハン	米 サラダ油 ごま油	焼き豚		長ねぎ グリンピース				2/27 (月)
	主菜	A 生揚げのキムチソース	サラダ油 三温糖 でん粉	生揚げ 豚肉		にんにく 生姜 長ねぎ 干し椎茸 白菜キムチ				
	主菜	B いかのコチュジャンソース	上白糖 ごま ごま油	いか 味噌		にんにく 長ねぎ				
	副菜	ビーフン炒め	ビーフン サラダ油 上白糖 ごま油	豚肉 桜海老		筍 ピーマン 人参 玉葱 生姜 にんにく				
	副菜	きびなごのガーリック揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご						
副菜	いちご									
7月 りんごジュース	主食	うぐいすきな粉揚げパン	小麦粉 ショートニング 上白糖 揚げ油	うぐいす粉 加糖練乳 脱脂粉乳						2/28 (火)
	主菜	A 豚肉のトマト煮	サラダ油 じゃが芋 三温糖 小麦粉 バター	豚肉 レンズ豆		にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム				
	主菜	B スペイン風オムレツ	サラダ油 じゃが芋	豚肉 調理用牛乳 生クリーム 卵		玉葱 ほうれん草				
	副菜	茎わかめサラダ	サラダ油	茎わかめ		もやし 人参 コーン 玉葱				
	副菜	ボンゴレペンネチーズ	オリーブ油 マカロニ	あさり		にんにく 玉葱				
副菜	チーズ		チーズ							
8月 牛乳	主食	ご飯	米							3/1 (水)
	主菜	A さわら 鱈のおろしきのソース	でん粉	鱈		大根 しめじ 生姜				
	主菜	B 豆腐のそぼろ煮	サラダ油 三温糖 でん粉	豆腐 鶏肉		玉葱 人参 筍 しめじ 長ねぎ				
	副菜	白菜の甘酢和え	上白糖	糸昆布		白菜 きゅうり 人参				
	副菜	のりの佃煮	三温糖	きざみのり						
副菜	いがぐり坊や	さつま芋 栗の甘露煮 上白糖 バター 小麦粉 そうめん 揚げ油	生クリーム 卵							
9月 牛乳	主食	山菜おこわ	米 アルファ化米 サラダ油 上白糖	油揚げ		人参 山菜ミックス 干し椎茸				3/2 (木)
	主菜	A 揚げ出し豆腐 海老あんかけ	でん粉 揚げ油	豆腐 卵 海老		人参 玉葱 筍 万能ねぎ				
	主菜	B さば 鯖のねぎソース	サラダ油 三温糖 でん粉	鯖		生姜 にんにく 長ねぎ 赤ピーマン 万能ねぎ				
	副菜	青菜炒り卵	サラダ油 パン粉	卵		小松菜 もやし				
	副菜	ごま醤油ポテト	じゃが芋 バター ごま							
副菜	かんきつ類				柑橘類					
10月 牛乳	主食	ご飯	米							3/3 (金)
	主菜	A 麻婆じゃが	じゃが芋 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉		生姜 にんにく 長ねぎ 干し椎茸 人参 筍				
	主菜	B 生揚げと海鮮中華煮込み	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	ぼたて 海老 いか 生揚げ うずら卵		にんにく 生姜 長ねぎ 干し椎茸 赤ピーマン ピーマン 筍				
	副菜	ミニ揚げ餃子	でん粉 ごま油 ワンタンの皮 揚げ油 小麦粉	豚肉		キャベツ 干し椎茸				
	副菜	ナムル	サラダ油 ごま油			もやし 小松菜 人参 にんにく				
副菜	たくあんごま炒め	サラダ油 ごま			たくあん					
13月 牛乳	主食	赤飯	米 もち米 サラダ油 ごま	ささげ						3/6 (月)
	主菜	A 照り焼きハンバーグ	パン粉 上白糖 でん粉	豆腐 豚肉 牛肉 卵		人参 玉葱 干し椎茸				
	主菜	B 鶏の竜田揚げ	でん粉 揚げ油	鶏肉		にんにく 生姜				
	副菜	キャベツの味噌ドレッシング	三温糖 ごま油	味噌		キャベツ ほうれん草				
	副菜	きんぴらごぼう	サラダ油 こんにやく 三温糖	竹輪		ごぼう 人参				
副菜	うずら卵の甘辛煮	上白糖	うずら卵							
副菜	アイスクリーム		アイスクリーム							

※マークシートでの申込締 2月 日までです。



曜日	献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示					取消 最終日	
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	そば	ピーナツ		
14 火 牛乳	主食	あさりピラフ	米 バター サラダ油	あさり	玉葱 コーン						3/7 (火)
	主菜 A	鮭の唐揚げ レモンソース	でん粉 揚げ油 サラダ油	鮭	玉葱 にんにく レモン						
	主菜 B	春野菜のクリーム煮	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	にんにく 人参 玉葱 しめじ キャベツ グリーンアスパラ	乳	小麦				
	副菜	こんにやくサラダ	こんにやく サラダ油	生わかめ	きゅうり 玉葱						
	副菜	人参グラッセ	三温糖 バター		人参						
	副菜	ホワイトチョコベリーケーキ	チョコレート いちごジャム バター マーガリン 上白糖 小麦粉	調理用牛乳 卵							
15 水 牛乳	主食	ご飯	米								3/8 (水)
	主菜 A	チキンカレー	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 レンズ豆 いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶 グリンピース	乳	小麦				
	主菜 B	鱈フライ マスタードソース	小麦粉 パン粉 揚げ油 上白糖	鱈 卵		卵	小麦				
	副菜	じゃこ大根サラダ	サラダ油 ごま	ちりめんじゃこ	大根 きゅうり 人参 玉葱						
	副菜	枝豆とコーンソテー	サラダ油		コーン 枝豆						
	副菜	柑橘類			柑橘類						
16 木 牛乳	主食	ご飯	米								3/9 (木)
	主菜 A	すき焼き風煮	サラダ油 しらたき 車麩 三温糖 でん粉	牛肉 豆腐	干し椎茸 白菜 長ねぎ チンゲン菜			小麦			
	主菜 B	五目卵焼き	サラダ油 上白糖	卵 豚肉 大豆 干ひじき	人参 玉葱 干し椎茸	卵					
	副菜	ごま和え	ごま 上白糖		小松菜 もやし 人参						
	副菜	小鯛の黒こしょう揚げ いちご	でん粉 揚げ油	小鯛							
	副菜				いちご						
17 金	<h1 style="margin: 0;">卒業式</h1> <p style="font-size: 2em; color: green; margin: 0;">卒業おめでとう!</p>										
20 月 牛乳	主食	ご飯	米								3/10 (金)
	主菜 A	炒り卵 チキンクリームソース	サラダ油 バター 小麦粉	調理用牛乳 卵 鶏肉 いんげん豆	玉葱 人参 しめじ	卵	乳	小麦			
	主菜 B	チリコンカン	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	キドニービーンズ 豚肉	生姜 にんにく セロリー 玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶	乳	小麦				
	副菜	マスタードドレッシングサラダ	サラダ油		キャベツ 水菜 人参 玉葱						
	副菜	スパイシーカシューナッツ	カシューナッツ 上白糖 サラダ油								
	副菜	アロエフルーツ			アロエシロップ漬け 黄桃缶 みかん缶						
22 水 牛乳	主食	手作りピザトースト	小麦粉 ショートニング 上白糖 オリーブ油	脱脂粉乳 ツナ ベーコン ピザチーズ	にんにく 玉葱 トマト缶 ピーマン マッシュルーム	乳	小麦				3/13 (月)
	主菜 A	揚げ魚のオニオンソース	でん粉 揚げ油 サラダ油	金目鯛	にんにく 玉葱						
	主菜 B	ソーセージポトフ	サラダ油 じゃが芋 でん粉	フランクフルト 豚肉	玉葱 人参 キャベツ セロリー しめじ						
	副菜	ダイコンサラダ	サラダ油		コーン 大根 きゅうり 玉葱						
	副菜	たらこペンネ	オリーブ油 マカロニ バター	たらこ	にんにく	乳	小麦				
	副菜	キャロットラペ	上白糖 オリーブ油		人参 玉葱						
23 木 牛乳	主食	鮭ごまご飯	米 サラダ油 ごま	鮭フレーク							3/14 (火)
	主菜 A	大豆つくね	サラダ油 でん粉 パン粉 三温糖	鶏肉 豆腐 大豆 卵	玉葱 生姜 干し椎茸	卵	小麦				
	主菜 B	牛肉と根菜煮	こんにやく サラダ油 三温糖	牛肉	ごぼう れんこん 大根 筍 長ねぎ 小松菜						
	副菜	海藻サラダ	サラダ油	海藻ミックス	キャベツ きゅうり 玉葱						
	副菜	真鯛の塩麹揚げ	でん粉 揚げ油	真鯛							
	副菜	さつま芋レモン煮	さつま芋 上白糖 はちみつ		レモン						

材料の都合により料理を変更する場合があります。

- * 特定原材料7品目についてアレルギー表示しています。
そばは今月は使用しませんので省略しています。
- * 食物アレルギー対応のため、調理用牛乳を材料欄に記入しています。
- * マヨネーズは卵不使用のマヨネーズを使用しています。
- * しらす・ちりめんじゃこ・あさりなどの海産物には、カニ・エビ類が混ざることもあります。
- * 材料の()内は、加工食品に含まれるアレルギー食材を記載しています。
- * 2日(木)の中華麺は同一工場内でそばを製造しております。

WEB画面の
献立更新は
5日ごろです



今月の平均	国基準	A	B
エネルギー Kcal	830	814	812
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.0	31.2
脂質 g	18.4~27.7	27.2	27.0

Aランチ・Bランチで栄養のバランスがとれるようになっていきます。

♪ 献立、食材料でよくわからない時は
学務課中学校栄養士におたずね下さい♪

一年間ありがとうございました。
次年度もおいしいスクールランチを
お届けします。お楽しみに!

3年生の皆様

ご卒業おめでとうございます!

予約サイト内の残高は、3月24日(金)頃に返金予定です。
入金を確認されるまで、ゆうちょ銀行の登録口座は
解約しないようお願いいたします。

Thank you

