



2月 予定給食献立表

志木市立志木中学校

箸・スプーンは給食室で準備したものを全校で使っています。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																																																																																																																																																																								
<p><お知らせ></p> <p>※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。</p> <p>※家庭科の学習する仲間分けに合わせた6群の記載になっています。</p>	<p>献立の中から</p> <p>1月と2月は野菜の端境期になることから「昔から伝わる乾物のパワーを知ろう」というコンセプトで献立をたてています。福豆・高野豆腐・ひじき・切り干し大根・麩などの乾物を使った献立を多く取り入れました。また、行事食として「節分・立春献立」や「初午・二の午献立」「事八日献立」があります。節分はよく知っていると思いますが、「初午や二の午」「事八日」については知って欲しいと思って献立に入れ、能登半島地震で被害にあった「石川県応援献立」も入れています。また、今月も引き続き「3年生の思い出給食」や家庭科の授業の課題で生徒が考えた献立(2-1と2-4)も登場します。</p> <p>2月は、3年生の県立高校の受験日や発表日、1・2年生の学年末テストの時期なので、「試験前に食べると集中力の上がるマグカル献立」や「合格祈願」の献立を考えました。「みんなが自分の力を発揮できますように！」給食室一同祈っています。</p>		<p>1日</p> <p>麦ご飯、おから和え、ピーマンのチーズ炒め、なみのみそ汁</p>	<p>2日</p> <p>ミニトマト、ファイバードライカレー、米粉の濃厚ミネソカ汁</p>																																																																																																																																																																								
<p>表示の説明</p> <p>上の段の数字 エネルギーkcal → 下の段の数字 たんぱく質g →</p> <table border="1"> <tr> <td>体をつくる</td> <td>体の調子を整える</td> <td>熱や力になる</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>無機質</td> <td>ビタミン</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>脂質</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1群</td> <td>2群</td> <td>3群</td> </tr> <tr> <td>4群</td> <td>5群</td> <td>6群</td> </tr> <tr> <td>肉類・魚類</td> <td>牛乳・乳製品</td> <td>野菜・果物</td> </tr> <tr> <td>海藻</td> <td>緑黄色野菜</td> <td>その他の野菜・果物</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>米・麦類</td> <td>油類</td> </tr> </table>	体をつくる	体の調子を整える	熱や力になる	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		1群	2群	3群	4群	5群	6群	肉類・魚類	牛乳・乳製品	野菜・果物	海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	砂糖	米・麦類	油類	<p>思い出給食⑤</p> <p>766kcal 33.8g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>牛乳</td> <td>青ピーマン</td> <td>玉ねぎ</td> <td>米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>かつおぶし</td> <td>チーズ</td> <td>小松菜</td> <td>キャベツ</td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td>みそ</td> <td></td> <td>なめこ</td> <td>パン粉</td> <td></td> </tr> </table>	豚ひき肉	牛乳	青ピーマン	玉ねぎ	米	米油	かつおぶし	チーズ	小松菜	キャベツ	薄力粉		豆腐	みそ		なめこ	パン粉		<p>思い出給食⑥</p> <p>879kcal 29.6g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>クリーム</td> <td>にんじん</td> <td>ごぼう</td> <td>米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>大豆</td> <td>生クリーム</td> <td></td> <td>玉ねぎ</td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>しょうが</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>にんにく</td> <td>米粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>しょうが</td> <td>米粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>大根</td> <td>米粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>リンゴ</td> <td>米粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>バナナ</td> <td>米粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>上白糖</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚ひき肉	クリーム	にんじん	ごぼう	米	米油	大豆	生クリーム		玉ねぎ	薄力粉					しょうが	三温糖					にんにく	米粉					しょうが	米粉					大根	米粉					リンゴ	米粉					バナナ	米粉					上白糖																																																																												
体をつくる	体の調子を整える	熱や力になる																																																																																																																																																																										
たんぱく質	無機質	ビタミン																																																																																																																																																																										
炭水化物	脂質																																																																																																																																																																											
1群	2群	3群																																																																																																																																																																										
4群	5群	6群																																																																																																																																																																										
肉類・魚類	牛乳・乳製品	野菜・果物																																																																																																																																																																										
海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物																																																																																																																																																																										
砂糖	米・麦類	油類																																																																																																																																																																										
豚ひき肉	牛乳	青ピーマン	玉ねぎ	米	米油																																																																																																																																																																							
かつおぶし	チーズ	小松菜	キャベツ	薄力粉																																																																																																																																																																								
豆腐	みそ		なめこ	パン粉																																																																																																																																																																								
豚ひき肉	クリーム	にんじん	ごぼう	米	米油																																																																																																																																																																							
大豆	生クリーム		玉ねぎ	薄力粉																																																																																																																																																																								
			しょうが	三温糖																																																																																																																																																																								
			にんにく	米粉																																																																																																																																																																								
			しょうが	米粉																																																																																																																																																																								
			大根	米粉																																																																																																																																																																								
			リンゴ	米粉																																																																																																																																																																								
			バナナ	米粉																																																																																																																																																																								
			上白糖																																																																																																																																																																									
<p>5日</p> <p>冬の香りのナポリタン、ミニビスケット、ハムとこんにゃくのサラダ</p>	<p>6日</p> <p>切り干し大根といわしのせりご飯、福豆の煮物、梅肉揚げ</p>	<p>7日</p> <p>お粥、治部煮、めった汁</p>	<p>8日</p> <p>ひじきご飯、いよかん、おこし汁</p>	<p>9日</p> <p>きつねうどん、きんかん、岩石揚げ</p>																																																																																																																																																																								
<p>思い出給食⑦</p> <p>893kcal 31.2g</p> <table border="1"> <tr> <td>ウィンナー</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>にんにく</td> <td>スパゲティ</td> <td>パン</td> </tr> <tr> <td>ハム</td> <td>パルメザン</td> <td>ブロッコリー</td> <td>玉ねぎ</td> <td>上白糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>たまご</td> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> <td>パン</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>小麦粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>砂糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>アーモンド</td> <td></td> </tr> </table>	ウィンナー	牛乳	にんじん	にんにく	スパゲティ	パン	ハム	パルメザン	ブロッコリー	玉ねぎ	上白糖		たまご			キャベツ	パン						小麦粉						砂糖						アーモンド		<p>節分・立春献立</p> <p>731kcal 35.5g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>たけのこ</td> <td>米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>いわし</td> <td>ひじき</td> <td></td> <td>梅干し</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>福豆</td> <td>わかめ</td> <td></td> <td>切り干し大根</td> <td>めんどう</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えのき</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚ひき肉	牛乳	にんじん	たけのこ	米	米油	いわし	ひじき		梅干し	三温糖		福豆	わかめ		切り干し大根	めんどう		豆腐			ねぎ						えのき			<p>石川県応援献立</p> <p>700kcal 28.0g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>かぶ</td> <td>米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>おきあみ</td> <td>小松菜</td> <td>しいたけ</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td>ごぼう</td> <td>めんどう</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>玉ねぎ</td> <td>すだれ麩</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>さつまいも</td> <td></td> </tr> </table>	豚もも肉	牛乳	にんじん	かぶ	米	米油	豚こま肉	おきあみ	小松菜	しいたけ	三温糖		みそ			ごぼう	めんどう					玉ねぎ	すだれ麩					ねぎ	じゃがいも						さつまいも		<p>事八日献立</p> <p>679kcal 24.1g</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げ</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>かんぴょう</td> <td>米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>鶏むね肉</td> <td>ひじき</td> <td></td> <td>ごぼう</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>あずき</td> <td></td> <td></td> <td>大根</td> <td>こんにやく</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td>さといも</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td>いよかん</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	油揚げ	牛乳	にんじん	かんぴょう	米	米油	鶏むね肉	ひじき		ごぼう	三温糖		あずき			大根	こんにやく		豆腐			ねぎ	さといも		みそ			いよかん			<p>3日早い初午献立</p> <p>717kcal 30.4g</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げ</td> <td>牛乳</td> <td>小松菜</td> <td>ねぎ</td> <td>うどん</td> <td>油</td> </tr> <tr> <td>大豆</td> <td>ひじき</td> <td></td> <td>きんかん</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>たまご</td> <td>ちりめんじゃこ</td> <td></td> <td></td> <td>さつまいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>上白糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>片栗粉</td> <td></td> </tr> </table>	油揚げ	牛乳	小松菜	ねぎ	うどん	油	大豆	ひじき		きんかん	三温糖		たまご	ちりめんじゃこ			さつまいも						上白糖						薄力粉						片栗粉	
ウィンナー	牛乳	にんじん	にんにく	スパゲティ	パン																																																																																																																																																																							
ハム	パルメザン	ブロッコリー	玉ねぎ	上白糖																																																																																																																																																																								
たまご			キャベツ	パン																																																																																																																																																																								
				小麦粉																																																																																																																																																																								
				砂糖																																																																																																																																																																								
				アーモンド																																																																																																																																																																								
豚ひき肉	牛乳	にんじん	たけのこ	米	米油																																																																																																																																																																							
いわし	ひじき		梅干し	三温糖																																																																																																																																																																								
福豆	わかめ		切り干し大根	めんどう																																																																																																																																																																								
豆腐			ねぎ																																																																																																																																																																									
			えのき																																																																																																																																																																									
豚もも肉	牛乳	にんじん	かぶ	米	米油																																																																																																																																																																							
豚こま肉	おきあみ	小松菜	しいたけ	三温糖																																																																																																																																																																								
みそ			ごぼう	めんどう																																																																																																																																																																								
			玉ねぎ	すだれ麩																																																																																																																																																																								
			ねぎ	じゃがいも																																																																																																																																																																								
				さつまいも																																																																																																																																																																								
油揚げ	牛乳	にんじん	かんぴょう	米	米油																																																																																																																																																																							
鶏むね肉	ひじき		ごぼう	三温糖																																																																																																																																																																								
あずき			大根	こんにやく																																																																																																																																																																								
豆腐			ねぎ	さといも																																																																																																																																																																								
みそ			いよかん																																																																																																																																																																									
油揚げ	牛乳	小松菜	ねぎ	うどん	油																																																																																																																																																																							
大豆	ひじき		きんかん	三温糖																																																																																																																																																																								
たまご	ちりめんじゃこ			さつまいも																																																																																																																																																																								
				上白糖																																																																																																																																																																								
				薄力粉																																																																																																																																																																								
				片栗粉																																																																																																																																																																								
<p>12日</p> <p>振替休日</p>	<p>13日</p> <p>みそラーメン、でこぼん、集中カールのマグカル焼き</p>	<p>14日</p> <p>ピラミッドシグナル、まっくろくすけ、パイザヌ、スープ</p>	<p>15日</p> <p>しゃくしな、彩玉、みそ、鍋物汁</p>	<p>16日</p> <p>肉屋の、マカニガサ、茶飯、肉屋の、マカニガサ</p>																																																																																																																																																																								
<p>受験応援献立 思い出給食⑧</p> <p>801kcal 35.3g</p> <table border="1"> <tr> <td>みそ</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>にんにく</td> <td>中華麺</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>青のり</td> <td></td> <td>生姜</td> <td>ごま油</td> <td></td> </tr> <tr> <td>生揚げ</td> <td>チーズ</td> <td></td> <td>もやし</td> <td>バター</td> <td></td> </tr> <tr> <td>かつおぶし</td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>でこぼん</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	みそ	牛乳	にんじん	にんにく	中華麺	米油	豚もも肉	青のり		生姜	ごま油		生揚げ	チーズ		もやし	バター		かつおぶし			ねぎ						キャベツ						でこぼん			<p>心あったかメニュー 思い出給食⑨</p> <p>770kcal 23.4g</p> <table border="1"> <tr> <td>ハム</td> <td>牛乳</td> <td>さやいんげん</td> <td>ねぎ</td> <td>米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>たまご</td> <td>生クリーム</td> <td>にんじん</td> <td>たまねぎ</td> <td>小麦粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ウィンナー</td> <td></td> <td>パセリ</td> <td>キャベツ</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ハム	牛乳	さやいんげん	ねぎ	米	米油	たまご	生クリーム	にんじん	たまねぎ	小麦粉		ウィンナー		パセリ	キャベツ	三温糖								<p>思い出給食⑩埼玉県郷土料理</p> <p>765kcal 26.7g</p> <table border="1"> <tr> <td>みそ</td> <td>牛乳</td> <td>しゃくしな</td> <td>かぶ</td> <td>米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td>ちりめんじゃこ</td> <td>かぶの葉</td> <td>白菜</td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>ブロッコリー</td> <td>にんにく</td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>小松菜</td> <td>たまねぎ</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> </table>	みそ	牛乳	しゃくしな	かぶ	米	米油	豆腐	ちりめんじゃこ	かぶの葉	白菜	じゃがいも				ブロッコリー	にんにく	薄力粉				小松菜	たまねぎ	三温糖		<p>思い出給食⑪お話し給食</p> <p>874kcal 29.4g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>玉ねぎ</td> <td>米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td>ブロッコリー</td> <td>コーン</td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td>白菜</td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> <td>パン粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>マカロニ</td> <td></td> </tr> </table>	豚ひき肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	米	米油	豆腐		ブロッコリー	コーン	じゃがいも		みそ			白菜	薄力粉					キャベツ	パン粉						マカロニ																																																								
みそ	牛乳	にんじん	にんにく	中華麺	米油																																																																																																																																																																							
豚もも肉	青のり		生姜	ごま油																																																																																																																																																																								
生揚げ	チーズ		もやし	バター																																																																																																																																																																								
かつおぶし			ねぎ																																																																																																																																																																									
			キャベツ																																																																																																																																																																									
			でこぼん																																																																																																																																																																									
ハム	牛乳	さやいんげん	ねぎ	米	米油																																																																																																																																																																							
たまご	生クリーム	にんじん	たまねぎ	小麦粉																																																																																																																																																																								
ウィンナー		パセリ	キャベツ	三温糖																																																																																																																																																																								
みそ	牛乳	しゃくしな	かぶ	米	米油																																																																																																																																																																							
豆腐	ちりめんじゃこ	かぶの葉	白菜	じゃがいも																																																																																																																																																																								
		ブロッコリー	にんにく	薄力粉																																																																																																																																																																								
		小松菜	たまねぎ	三温糖																																																																																																																																																																								
豚ひき肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	米	米油																																																																																																																																																																							
豆腐		ブロッコリー	コーン	じゃがいも																																																																																																																																																																								
みそ			白菜	薄力粉																																																																																																																																																																								
			キャベツ	パン粉																																																																																																																																																																								
				マカロニ																																																																																																																																																																								
<p>19日</p> <p>春雨、とりのからあげ、ご飯</p>	<p>20日</p> <p>スタミナ、合格、あっさり、通過スープ</p>	<p>21日</p> <p>しらすとまぐろ、シャキシャキ、具だくさん</p>	<p>22日</p> <p>野菜のコンコ、甘酢和え、里芋</p>	<p>23日</p> <p>天皇誕生日</p>																																																																																																																																																																								
<p>グアテマラン最優秀賞3-4献立 食育の日</p> <p>877kcal 30.8g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>生姜</td> <td>米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>豚肩肉</td> <td>小松菜</td> <td></td> <td>ごぼう</td> <td>めんどう</td> <td></td> </tr> <tr> <td>生揚げ</td> <td></td> <td></td> <td>大根</td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td>パイナップル</td> <td>春雨</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>もも肉</td> <td>上白糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>みかん</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚もも肉	牛乳	にんじん	生姜	米	米油	豚肩肉	小松菜		ごぼう	めんどう		生揚げ			大根	薄力粉		みそ			パイナップル	春雨					もも肉	上白糖					みかん			<p>合格祈願献立</p> <p>716kcal 塩分 30.1g 2.3g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>生姜</td> <td>米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>納豆</td> <td>わかめ</td> <td>万能ねぎ</td> <td>ごぼう</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>かまぼこ</td> <td></td> <td></td> <td>きゃんぱ</td> <td>上白糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>なるど</td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td>くずり</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td>えのき</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚ひき肉	牛乳	にんじん	生姜	米	米油	納豆	わかめ	万能ねぎ	ごぼう	三温糖		かまぼこ			きゃんぱ	上白糖		なるど			ねぎ	くずり		豆腐			えのき			<p>2-4の生徒が考えた献立</p> <p>702kcal 32.6g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>小松菜</td> <td>しょうが</td> <td>米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>生揚げ</td> <td>しらす干し</td> <td>にんじん</td> <td>にんにく</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td>大根</td> <td>玉ねぎ</td> <td>めんどう</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>大根</td> <td>キャベツ</td> <td>さといも</td> <td></td> </tr> </table>	豚もも肉	牛乳	小松菜	しょうが	米	米油	生揚げ	しらす干し	にんじん	にんにく	三温糖		みそ		大根	玉ねぎ	めんどう				大根	キャベツ	さといも		<p>二の午献立(2日早い)</p> <p>655kcal 28.2g</p> <table border="1"> <tr> <td>ベーコン</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>干し椎茸</td> <td>米</td> <td>白ごま</td> </tr> <tr> <td>高野豆腐</td> <td></td> <td>ほうれん草</td> <td>かんぴょう</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td></td> <td></td> <td>まいたけ</td> <td>さといも</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td>白菜</td> <td></td> </tr> </table>	ベーコン	牛乳	にんじん	干し椎茸	米	白ごま	高野豆腐		ほうれん草	かんぴょう	三温糖		油揚げ			まいたけ	さといも		豆腐			キャベツ			みそ			ねぎ	白菜																																																		
豚もも肉	牛乳	にんじん	生姜	米	米油																																																																																																																																																																							
豚肩肉	小松菜		ごぼう	めんどう																																																																																																																																																																								
生揚げ			大根	薄力粉																																																																																																																																																																								
みそ			パイナップル	春雨																																																																																																																																																																								
			もも肉	上白糖																																																																																																																																																																								
			みかん																																																																																																																																																																									
豚ひき肉	牛乳	にんじん	生姜	米	米油																																																																																																																																																																							
納豆	わかめ	万能ねぎ	ごぼう	三温糖																																																																																																																																																																								
かまぼこ			きゃんぱ	上白糖																																																																																																																																																																								
なるど			ねぎ	くずり																																																																																																																																																																								
豆腐			えのき																																																																																																																																																																									
豚もも肉	牛乳	小松菜	しょうが	米	米油																																																																																																																																																																							
生揚げ	しらす干し	にんじん	にんにく	三温糖																																																																																																																																																																								
みそ		大根	玉ねぎ	めんどう																																																																																																																																																																								
		大根	キャベツ	さといも																																																																																																																																																																								
ベーコン	牛乳	にんじん	干し椎茸	米	白ごま																																																																																																																																																																							
高野豆腐		ほうれん草	かんぴょう	三温糖																																																																																																																																																																								
油揚げ			まいたけ	さといも																																																																																																																																																																								
豆腐			キャベツ																																																																																																																																																																									
みそ			ねぎ	白菜																																																																																																																																																																								
<p>26日</p> <p>カリカリ梅のご飯、ゼリーフライ、とりちゃん汁</p>	<p>27日</p> <p>鶏ときのこのだし炊きご飯、さばのみそ煮、いろいろ解消みそ汁</p>	<p>28日</p> <p>1-マルチ、カレーライス、パン、パン</p>	<p>29日</p> <p>三色揚げパン、甘平、おでんご</p>	<p>3日が節分・4日が立春なので、6日は「節分・立春献立」です。</p>																																																																																																																																																																								
<p>思い出給食⑫</p> <p>737kcal 32.0g</p> <table border="1"> <tr> <td>おから</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>梅干し</td> <td>米</td> <td>白ごま</td> </tr> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>ちりめんじゃこ</td> <td>小松菜</td> <td>干し椎茸</td> <td>きび</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豚肩肉</td> <td></td> <td></td> <td>しょうが</td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td>かまぼこ</td> <td></td> <td></td> <td>薄力粉</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td></td> <td></td> <td>えのき</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	おから	牛乳	にんじん	梅干し	米	白ごま	豚もも肉	ちりめんじゃこ	小松菜	干し椎茸	きび		豚肩肉			しょうが	じゃがいも		かまぼこ			薄力粉			油揚げ			えのき			豆腐			キャベツ			<p>2-1の生徒が考えた献立・思い出給食⑬</p> <p>722kcal 34.4g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>かぼちゃ</td> <td>ぶなしめじ</td> <td>米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>生揚げ</td> <td>こんぶ</td> <td>にんじん</td> <td>しょうが</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>もやし</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚もも肉	牛乳	かぼちゃ	ぶなしめじ	米	米油	生揚げ	こんぶ	にんじん	しょうが	三温糖		みそ			キャベツ						もやし			<p>思い出給食⑭</p> <p>884kcal 30.1g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>しょうが</td> <td>米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>大豆</td> <td>生クリーム</td> <td>ブロッコリー</td> <td>にんにく</td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>玉ねぎ</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> <td>めんどう</td> <td></td> </tr> </table>	豚こま肉	牛乳	にんじん	しょうが	米	米油	大豆	生クリーム	ブロッコリー	にんにく	薄力粉					玉ねぎ	三温糖					キャベツ	めんどう		<p>思い出給食⑮卒業お祝い献立</p> <p>757kcal 30.4g</p> <table border="1"> <tr> <td>きな粉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>しょうが</td> <td>パン</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>うぐいすきな粉</td> <td></td> <td></td> <td>たまねぎ</td> <td>上白糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td></td> <td></td> <td>甘平</td> <td>グラニュー糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>めんどう</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> </table>	きな粉	牛乳	にんじん	しょうが	パン	米油	うぐいすきな粉			たまねぎ	上白糖		豚ひき肉			甘平	グラニュー糖		豆腐				めんどう						じゃがいも																																																								
おから	牛乳	にんじん	梅干し	米	白ごま																																																																																																																																																																							
豚もも肉	ちりめんじゃこ	小松菜	干し椎茸	きび																																																																																																																																																																								
豚肩肉			しょうが	じゃがいも																																																																																																																																																																								
かまぼこ			薄力粉																																																																																																																																																																									
油揚げ			えのき																																																																																																																																																																									
豆腐			キャベツ																																																																																																																																																																									
豚もも肉	牛乳	かぼちゃ	ぶなしめじ	米	米油																																																																																																																																																																							
生揚げ	こんぶ	にんじん	しょうが	三温糖																																																																																																																																																																								
みそ			キャベツ																																																																																																																																																																									
			もやし																																																																																																																																																																									
豚こま肉	牛乳	にんじん	しょうが	米	米油																																																																																																																																																																							
大豆	生クリーム	ブロッコリー	にんにく	薄力粉																																																																																																																																																																								
			玉ねぎ	三温糖																																																																																																																																																																								
			キャベツ	めんどう																																																																																																																																																																								
きな粉	牛乳	にんじん	しょうが	パン	米油																																																																																																																																																																							
うぐいすきな粉			たまねぎ	上白糖																																																																																																																																																																								
豚ひき肉			甘平	グラニュー糖																																																																																																																																																																								
豆腐				めんどう																																																																																																																																																																								
				じゃがいも																																																																																																																																																																								