



こんげつ 今月のもくひょう：たのしく食べる工夫をしよう										
にち 日 曜	こんだてめい		ざいりょう					栄養価	備考	
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)	エネルギー (kcal)		
			熱(ねつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちょうし)を整(とと)める	たんぱく質 (g)		
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	脂質(g)		
2月	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ ひじきサラダ ピリからにくじゃが	ごはん こむぎ さとう こんにやく じゃがいも どんぶり	こめあぶら	ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく たまねぎ えだまめ にんじん	642 24.5 18.1	宮田小6年リクエスト献立 ＜給食なし＞ 比美乃江・上庄・海峰	
3火	わかめごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに ほうれんそうとしめじのひたし おにょけしる	ごはん こんにやく さといも	ごまあぶら	いわしのうめに ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ	もやし しめじ だいこん れんこん ほうれんそう にんじん ねぎ	564 24.5 17.4	節分献立	
4水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ こまつなのなっとうあえ たんたんはるさめスープ	ごはん どんぶり はるさめ	こめあぶら ごま	とりにく なっとう ぶたにく みそ だいずミート	ぎゅうにゅう	しょうが もやし こまつな にんじん にんにく ねぎ はくさい ほししいたけ	621 28.2 19.1	比美乃江小6年リクエスト献立 ＜給食なし＞ 窪5年	
5木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	コーングラタン フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} ミネストローネ	こめこパン じゃがいも マカロニ コーングラタン		ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パイナップル おうとう バナナ ナタデココ にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト	619 17.6 21.2	上庄小6年リクエスト献立	
6金	ごはん ぎゅうにゅう ミニたいやき	がんものふくめに かわりづけ けんちんじる	ごはん さとう さつまいも ミニたいやき	ごまあぶら	がんもどき とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん だいこんづけ しょうが ねぎ だいこん ごぼう しめじ	648 23.4 18.7	＜給食なし＞ 朝日丘5・6年	
9月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのピリからいため さんしょくひたし ワントンスープ	ごはん さとう どんぶり ワントン	こめあぶら ごま	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく もやし れんこん たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな にんじん チンゲンサイ ねぎ	568 23.9 18.1	窪小6年リクエスト献立 (チョコプリン) ＜給食なし＞宮田	
10火	ごはん ぎゅうにゅう	いかのかりんあげ ゆかりあえ すきやきふうに	ごはん さとう どんぶり ふ こんにやく	こめあぶら	いか ぶたにく ぎゅうにुक とうふ	ぎゅうにゅう	もやし キャベツ きゅうり しそ はくさい えのきたけ ねぎ にんじん	608 29.7 18.4		
11水	建国記念の日									
12木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	とりにくのマスタードやき ジャーマンポテト くわわかめとたまごのスープ ^卵	こめこパン さとう じゃがいも どんぶり	オリーブオイル	とりにく ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう くわわかめ	たまねぎ えのきたけ パセリ にんじん	555 29.8 20.6	北部中3年リクエスト献立	
13金	ごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト ^乳	げんきコロッケ ^乳 こまつなのきりぼしあえ あつあげのみそしる	ごはん げんきコロッケ じゃがいも	こめあぶら ごま	あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	キャベツ きりぼしだいこん だいこん しめじ ねぎ こまつな にんじん	650 21.7 19.7	ひみの日献立	
16月	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ アーモンドあえ ^種 なめこ汁	ごはん さんおんとう	アーモンド	ハンバーグ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	だいこん もやし こまつな にんじん なめこ ねぎ	584 24.4 19.0	十二町小6年リクエスト献立 ＜給食なし＞窪	
17火	むぎごはん ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ いとかんてんサラダ チキンカレー	むぎごはん さとう かぼちゃひきにくフライ じゃがいも	こめあぶら ごま ぎゅうし	とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし しょうが にんにく にんじん トマト たまねぎ りんご	725 21.9 22.2	南部中3年リクエスト献立	
18水	ごはん ぎゅうにゅう せとか	さけのしおこうじやき くわわかめのきんぴら ぐだくさんじる	ごはん さとう こんにやく さといも	こめあぶら	さけ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう くわわかめ	ごぼう だいこん ねぎ グリーンピース にんじん しめじ せとか	610 32.0 16.1		
19木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ^乳	ウインナー だいこんサラダ ABCスープ	コッペパン じゃがいも マカロニ ブルーベリージャム	^{マネーヌ} ^{ポテト} ^{ポテト} ごま	ウインナー	ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー きパプリカ にんじん	627 21.7 31.8		
20金	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ さんしょくナムル たまごスープ ^卵	ごはん さとう こんにやく どんぶり	こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにुक とうふ あかみそ たまご だいずミート	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし たまねぎ はくさいキムチ えのきたけ	611 26.6 21.0	朝日丘小6年リクエスト献立 (いちごクレープ)	
23月	天皇誕生日									
24火	ごはん ぎゅうにゅう	ササミカツ はるさめサラダ ぶたじる	ごはん はるさめ さとう さつまいも こんにやく	こめあぶら ごまあぶら	ササミカツ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	きゅうり コーン もやし だいこん しょうが ねぎ にんじん	622 25.1 18.8	西の杜9年リクエスト献立	
25水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに キャベツとわかめのあまずあえ とりごぼうじる	ごはん さとう	ごま	さばのみそに とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ	581 25.6 17.2	海峰小6年リクエスト献立 (バナナスティックケーキ)	
26木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう ブラック&ホワイト ^乳	たれつきにくだんご ごまごまサラダ フルーツポンチ ^種	コッペパン さとう ゼリー ブラック&ホワイト	ごま	たれつきにくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん パイナップル おうとう パナナ ブロッコリー ナタデココ みかん もやし	650 20.5 21.0		
27金	むぎごはん ぎゅうにゅう	たまごのベーコンまき ^{卵乳} かいそうサラダ ポークカレー	むぎごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ぎゅうし	たまごのベーコンまき ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	きゅうり にんじん グリンピース りんご キャベツ しょうが トマト にんにく たまねぎ コーン	673 22.9 23.9	西の杜6年リクエスト献立	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。 ※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

^{たまご} ^{ぎょうらん} ^{のぞ} 卵…卵（魚卵を除く）	^{にゅう} ^{にゅうせいひん} 乳…乳・乳製品	^{こうかくるい} 甲…甲殻類(エビ・カニ)	^{くり} ^{のぞ} ^{しゅじつるい} 種…ごま、栗を除く種実類
---	--	-----------------------------------	---

※ 自校のリクエスト献立には、デザートがつきます。

・いちごクレープ…エネルギー：92 kcal、たんぱく質：0.6g、脂質 4.7g

・チョコプリン…エネルギー：42 kcal、たんぱく質：0.3g、脂質：1.4g

・バナナスティックケーキ…87 kcal、たんぱく質：1.1g、脂質：3.3g