

令和7年度2月 学校給食献立表



(今月の給食のため)

みやま市立

小学校

日付 曜日	こんだてめい	お も な し ょ く ひ ん と そ の は た ら き						調味料 その他	エネルギー	一口メモ
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん			たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		脂質エネルギー比	
		からだをつくるもとになるしょくひん		からだのちょうしをとのえるしょくひん		エネルギーのもとになるしょくひん			食塩相当量	
2 (月)	てまぎごはん(むぎごはん のり) ゑゅうにゆう		ぎゅうにゆう のり			こめ むぎ		(みりん しょうゆ す しお)	570 kcal	節分 節分に豆をまくのは、病気や農作物の不作を追い払うためです。今日は節分にちなんで手巻きごはんです。
	たまごやき	(たまご)			(さとう でんぶん)	(あぶら)			21.0 g	
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	マヨネーズ	しおこしょう		22.7%	
	けんちんじる	とうふ ぶた肉		にんじん ねぎ	大こん ごぼう	さといも	あぶら	しょうゆ しお さけ	1.3 g	
3 (火)	パン ゑゅうにゆう		ぎゅうにゆう (だっしふんにゆう)			パン			601 kcal	大豆 大豆には、血や筋肉を作るもとになるたんぱく質や、熱や力のもとになる脂質が肉に負けないくらいあるので、「畑の肉」といわれています。
	ポークビーンズ	だいず ぶた肉		にんじん ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	ケチャップ デミソース コンソメ ワイン しおこしょう パブリカ	28.6 g	
	ブロッコリーとキャベツのサラダ	カルバンソー		ブロッコリー	キャベツ		ごま(ドレッシング)	しお ドレッシング	34.6%	
									2.3 g	
4 (水)	むぎごはん ゑゅうにゆう		ぎゅうにゆう			こめ むぎ			649 kcal	立春(2月4日) 立春は、春の始まりの日のことです。春を告げる魚として、魚と春を書く「鰯(さわら)」と、春の花で黄色と緑がかわいい菜の花をイメージした料理を組み合わせました。
	さわらフライ	(さわら)			(パンこ こむぎこ でんぶん)	あぶら	(しおこしょう)		24.8 g	
	なの花あえ	たまご けずりぶし	ぎゅうにゆう	なの花 ほうれんそう	もやし	さとう	あぶら	しお しょうゆ	27.2%	
	とうふのみそしる	とうふ みそ		ねぎ	たまねぎ	じゃがいも			1.9 g	
5 (木)	こくとうコッペパン ゑゅうにゆう		ぎゅうにゆう (だっしふんにゆう)			パン こくとう			504 kcal	給食のパン・麺料理について 給食では、食器に入る量までしか提供できないため、麺料理だけでは成長期に必要な栄養量が不足してしまいます。そのため、小さなパンや少なめのご飯も食べる必要があります。
	チャンポン	ぶた肉 えび かまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ねぶかねぎ	めん	あぶら	しおこしょう ウスター さけ とんこつ とりがら	20.4 g	
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん きゅうり		ごま マヨネーズ	す しお しょうゆ	29.8%	
									2.6 g	
6 (金)	むぎごはん ゑゅうにゆう		ぎゅうにゆう			こめ むぎ			619 kcal	のりの日(2月6日) のりはみやま市でも多くとれています。真冬につみとられていて、この時期ののりは、やわらかくて香りが良いです。今日は2月6日の「のりの日」にちなんで福岡有明海漁業協同組合連合会の皆様から「焼きのり」をいただいています。
	ぶた肉とあつあげのみそいため	ぶた肉 あつあげ みそ		にんじん	しょうが キャベツ しいたけ たまねぎ ねぶかねぎ	さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ いちみつがらし	23.8 g	
	ほうれんそうのしょうがあえ			ほうれんそう	大こん しょうが		ごま	しょうゆ みりん しお	27.8%	
	やきのり		のり						1.5 g	
9 (月)	くろまめごはん ゑゅうにゆう	くろまめ	ぎゅうにゆう			こめ		さけ しお	492 kcal	新メニュー: 芋と瀬高菜の変わりきんぴら 昨年度のみやま市料理コンクールに出品された作品からの新メニューです。高菜漬や海藻、小魚など積極的にとりたい食品を多く使った料理です。
	いもと せたかなの かわりきんぴら		すきこんぶ しらすぼし	にんじん ピーマン たかなづけ		じゃがいも	ごま マヨネーズ	しょうゆ	15.5 g	
	さつまじる	とり肉 みそ		にんじん ねぎ	はくさい こんにやく	さつまいも			19.4%	
									2.1 g	
10 (火)	ごはん ゑゅうにゆう		ぎゅうにゆう			こめ			649 kcal	白菜 今が旬の野菜です。鍋物や漬物に使われていることの多い野菜ですが、今日はスープに使っています。
	にこみハンバーグ	(ぶた肉 とり肉)		トマト	(たまねぎ)	(でんぶん) さとう	(ぶたあぶら)	(しお) ケチャップ ウスター さけ	23.3 g	
	大こんサラダ	ハム		ほうれんそう	大こん		マヨネーズ	しょうゆ しお	28.6%	
	はくさいスープ	あつあげ たまご		にんじん ねぎ	はくさい えのきだけ			とりがら しょうゆ さけ コンソメ しおこしょう	1.9 g	
12 (木)	ココアあげパン ゑゅうにゆう		ぎゅうにゆう (だっしふんにゆう)			パン さとう	あぶら	ココア	497 kcal	ココア揚げパン 給食で人気の揚げパンですが、今日はいつもの黄粉と一味違う、ココアをまぶした揚げパンです。
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン			キャベツ コーン		あぶら	しおこしょう	16.9 g	
	ふゆやさいのスープ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	大こん はくさい	じゃがいも		とりがら しおこしょう しょうゆ	37.1%	
									2.1 g	
13 (金)	むぎごはん ゑゅうにゆう		ぎゅうにゆう			こめ むぎ			662 kcal	ビーンズカレー ビーンズカレーは、大豆やひよこ豆、レンズ豆など数種類の豆が入っているため、たんぱく質が多く、食物繊維も豊富です。
	ビーンズカレー	ぶた肉 レンズまめ だいず ガルバンソー マローファットピース レッドキドニー	チーズ なまクリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	じゃがいも	あぶら カレールウ	しおこしょう ワイン カレーこ ケチャップ ガーリック	21.0 g	
	サラダ				キャベツ きゅうり コーン		あぶら	しお こしょう す	26.9%	
									1.7 g	
16 (月)	ごまじゃこごはん ゑゅうにゆう		ぎゅうにゆう		えだまめ	こめ むぎ	ごま		535 kcal	しらあえ 白い豆腐で作った和え衣と、野菜などの食材を合わせたあえ物です。豆腐の水気をしっかり切ることがポイントです。
	レンコンいりつくね	(とり肉)			(たまねぎ れんこん さとう)	(パンこ でんぶん さとう)	(ラード あぶら)	(しお チキンエキス しょうゆ)	20.4 g	
	しらあえ	とうふ みそ		ほうれんそう にんじん		さとう		しょうゆ	26.9%	
	大こんのみそしる	あつあげ みそ		ねぎ	大こん えのきだけ たまねぎ				2.1 g	
17 (火)	パン ゑゅうにゆう		ぎゅうにゆう (だっしふんにゆう)			パン			549 kcal	ビーフシチュー 牛肉をじっくりとトマトと一緒に煮込んでいます。うま味がいっぱいです。牛肉には鉄分とたんぱく質が豊富に含まれています。
	ビーフシチュー	ぎゅう肉	なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こむぎこ さとう	バター	しおこしょう ガーリック ワイン コンソメ ウスター デミソース	21.0 g	
	キャベツとコーンのサラダ	ベーコン	チーズ ヨーグルト		キャベツ コーン		マヨネーズ あぶら	す しおこしょう	34.3%	
									2.3 g	
18 (水)	むぎごはん ゑゅうにゆう		ぎゅうにゆう			こめ むぎ			608 kcal	おかから 大豆から豆乳をしばって、残ったものがおからです。食物繊維を豊富に含んでいるので、積極的にとりたい食材です。今日は卵に混ぜ込んで、一緒にかきたまにしています。
	いわしのしょうがに	(いわし)		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	(しょうゆ みりん しお)	21.3 g	
	三しょくあえ	たまご おから とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ			しお しょうゆ す	28.6%	
	おかからのかきたまじる							しお しょうゆ	1.7 g	
19 (木)	メロンパン ゑゅうにゆう	(たまご)	ぎゅうにゆう (だっしふんにゆう)			パン			651 kcal	海の幸スパゲティ 子どもたちに人気の麺料理です。たんぱく質や鉄分が豊富なエビが入ったスパゲティです。
	うみのさちスパゲティ	ぎゅう肉 えび レンズまめ	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	スパゲティ	バター	ケチャップ デミソース ワイン さけ ウスター しお こしょう ガーリック	24.0 g	
	大こんとハムのサラダ	ハム			大こん きゅうり		あぶら	す しおこしょう しょうゆ	33.5%	
									1.8 g	
20 (金)	むぎごはん ゑゅうにゆう		ぎゅうにゆう			こめ むぎ			582 kcal	根菜類 根菜類とは、土の下にできる野菜です。今日は旬のれんこんとにんじんを使っています。れんこんには、ビタミンC、マンガンが、にんじんには、ビタミンA、食物繊維、カリウムが多く含まれています。
	うまに	あつあげ とり肉		にんじん	こんにやく ごぼう れんこん	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ	20.0 g	
	ごまあえ			にんじん ほうれんそう	もやし		ごま	しょうゆ	21.2%	
									1.0 g	
24 (火)	ごはん ゑゅうにゆう		ぎゅうにゆう			こめ			619 kcal	アーモンド 血液をサラサラにする働きや肌をいきいきさせる働きがあるビタミンEが多く含まれています。また、お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維もたくさん含まれています。
	ホキのトマトソースかけ	(ホキ)		パセリ トマト	たまねぎ	(パンこ こむぎこ でんぶん) さとう	あぶら オリーブあぶら	ガーリック ケチャップ ワイン しおこしょう	20.2 g	
	アーモンドあえ			ほうれんそう	キャベツ きゅうり	さとう	アーモンド	しょうゆ しお	24.3%	
	きりぼし大こんのスープ	ベーコン		にんじん 小まつな	きりぼし大こん たまねぎ しめじ			ブイヨン しょうゆ しおこしょう	1.8 g	
25 (水)	むぎごはん ゑゅうにゆう		ぎゅうにゆう			こめ むぎ			632 kcal	マーボー豆腐 豆腐は味付けでいろいろな食べ方ができます。今日は赤みそ等で味を付けたみなさんに人気のマーボー豆腐です。
	マーボーどうふ	ぎゅう肉 ぶた肉 とうふ みそ		ねぎ にんじん	しょうが にんにく しいたけ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ とりがら とうばんじゃん	25.1 g	
	もやしのナムル			にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ とうばんじゃん	27.5%	
									1.9 g	
26 (木)	パン ゑゅうにゆう		ぎゅうにゆう (だっしふんにゆう)			パン			537 kcal	牛乳 給食で唯一、毎日登場するのが牛乳です。成長期のみなさんに欠かせないカルシウムを多く含んでいます。寒い季節になりましたが、しっかり飲みましょう。
	はくさいのクリームに	とり肉	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん	はくさい	じゃがいも マカロニ こむぎこ	あぶら バター	ワイン とりがら しおこしょう	19.8 g	
	キャベツとパインのサラダ	白いんげんまめ			キャベツ きゅうり パイン		あぶら	しお こしょう す	33.9%	
									2.3 g	
27 (金)	ゆかりごはん(すくなめ) ゑゅうにゆう		ぎゅうにゆう	(しそ)		こめ むぎ		(しお)	570 kcal	しそ(ゆかり) しそは緑色の青じそと紫色の赤じそがあります。赤じそはきれいな色がつくので、漬物などにも使われます。
	わかめうどん	とり肉	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	めん	しょうゆ しお		17.7 g	
	まごわやさしいサラダ	だいず	しらすぼし わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり えのきだけ	ポテトチップス さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す しお	19.9%	
									3.3 g	

* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。



基準値	今月の平均栄養所要量	
613 kcal	エネルギー	585 kcal
24.0 g	たんぱく質	21.4 g
25～30%	脂質エネルギー比	28.0%
2.0 g	食塩相当量	2.0 g

令和7年度2月 学校給食献立表



みやま市立

中学校

日付 曜日	献立名	主な食品とその働き						調味料	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	一口メモ		
		赤の食品(体の組織を作る)		緑の食品(体の調子を整える)		黄色食品(エネルギーになる)						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
2 (月)	手巻きごはん(麦ごはん のり)	牛乳		牛乳 のり				米 麦			695 kcal	節分
	卵焼き		(卵)					(砂糖 でんぶん)	(油)	(みりん しょうゆ 酢 塩)	25.7 g	節分に豆をまくのは、病気や農作物の不作を追い払うためです。今日は節分にちなんで手巻きごはんです。
	ツナサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり			マヨネーズ	塩こしょう	22.1%	
	けんちん汁		豆腐 豚肉		にんじん ねぎ	大根 ごぼう		里いも	油	しょうゆ 塩 酒	1.8 g	
3 (火)	パン	牛乳		牛乳 (脱脂粉乳)				パン			740 kcal	大豆
	ポークビーンズ		大豆 豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ		じゃがいも	油	ケチャップ デミソース コンソメ ワイン 塩こしょう パプリカ	34.2 g	大豆には、血や筋肉を作るもとになるたんぱく質や、熱や力のもとになる脂質が肉に負けないくらいあるので、「畑の肉」といわれています。
	ブロッコリーとキャベツのサラダ		カルパソザー		ブロッコリー	キャベツ			ごま(ドレッシング)	塩 ドレッシング	33.7%	
											2.9 g	
4 (水)	麦ごはん	牛乳		牛乳				米 麦			758 kcal	立春(2月4日)
	さわらフライ		(さわら)					(パン粉 小麦粉 でんぶん)	油	(塩こしょう)	28.3 g	立春は、春の始まりの日のことです。春を告げる魚として、魚と春を書く「鱈(さわら)」と、春の花で黄色と緑がかわいい菜の花をイメージした料理を組み合わせました。
	菜の花あえ		卵 けずり節	牛乳	菜の花 ほうれん草	もやし		砂糖	油	塩 しょうゆ	25.4%	
	豆腐のみそ汁		豆腐 みそ		ねぎ	たまねぎ		じゃがいも			2.2 g	
5 (木)	黒糖コッペパン	牛乳		牛乳 (脱脂粉乳)				パン 黒糖			695 kcal	給食のパン・麺料理について
	チャンボン		豚肉 えび かまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし 根深ねぎ		麺	油	塩こしょう ウスター 酒 とんこつ 鶏がら	26.4 g	給食では、食器に入る量までしか提供できないため、麺料理だけでは成長期に必要な栄養量が不足してしまいます。そのため、小さめのパンや少なめのご飯も食べる必要があります。
	れんこんサラダ				にんじん	れんこん きゅうり			ごま マヨネーズ	酢 塩 しょうゆ	29.7%	
	プリン			(牛乳 クリーム)				(水あめ)		(ゼラチン)	3.4 g	
6 (金)	麦ごはん	牛乳		牛乳				米 麦			759 kcal	のりの日(2月6日)
	豚肉と厚揚げのみそ炒め		豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	しょうが キャベツ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ		砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 一味とうがらし	29.7 g	のりはみやま市でも多くとれています。真冬につみとられていて、この時期ののりは、やわらかくて香りが良いです。今日は2月6日の「のりの日」にちなんで福岡有明海漁業協同組合連合会の皆様から「焼きのり」をいただいています。
	ほうれん草のしょうがあえ				ほうれん草	大根 しょうが			ごま	しょうゆ みりん 塩	27.7%	
	焼きのり			のり							1.8 g	
9 (月)	黒豆ごはん	牛乳	黒豆	牛乳				米		酒 塩	654 kcal	新メニュー：芋と瀬高菜の変わりきんぴら
	千草焼		(卵 鶏肉)	(チーズ)	(にんじん ほうれん草)	(たまねぎ しいたけ)		(砂糖)	(油)	(しょうゆ 塩)	21.3 g	昨年度のみやま市料理コンクールに出品された作品からの新メニューです。高菜漬や海藻、小魚など積極的にとりたい食品を多く使った料理です。
	芋と瀬高菜の変わりきんぴら				にんじん ピーマン 高菜漬			じゃがいも	ごま マヨネーズ	しょうゆ	21.5%	
	さつま汁		鶏肉 みそ		にんじん ねぎ	白菜 こんにゃく		さつまいも			2.9 g	
10 (火)	ごはん	牛乳		牛乳				米			797 kcal	白菜
	煮込みハンバーグ		(豚肉 鶏肉)		トマト	(たまねぎ)		(でんぶん) 砂糖	(豚油)	(塩) ケチャップ ウスター 酒	28.7 g	今が旬の野菜です。鍋物や漬物に使われていることの多い野菜ですが、今日はスープに使っています。
	大根サラダ		ハム		ほうれん草	大根			マヨネーズ	しょうゆ 塩	28.8%	
	白菜スープ		厚揚げ 卵		にんじん ねぎ	白菜 えのきだけ				鶏がら しょうゆ 酒 コンソメ 塩こしょう	2.6 g	
12 (木)	ココア揚げパン	牛乳		牛乳 (脱脂粉乳)				パン 砂糖	油	ココア	631 kcal	ココア揚げパン
	キャベツとコーンのソテー		ベーコン			キャベツ コーン			油	塩こしょう	20.6 g	給食で人気の揚げパンですが、今日はいつもの黄粉と一味違う、ココアをまぶした揚げパンです。
	冬野菜のスープ		ウインナー		にんじん ブロッコリー	大根 白菜		じゃがいも		鶏がら 塩こしょう しょうゆ	36.1%	
											2.8 g	
13 (金)	麦ごはん	牛乳		牛乳				米 麦			815 kcal	ビーンズカレー
	ビーンズカレー		豚肉 レンズ豆 大豆 ガルパソザー マローファットピース レッドキドニー	チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご		じゃがいも	油 カレールウ	塩こしょう ワイン カレー粉 ドライカレー ケチャップ ガーリック	25.5 g	ビーンズカレーは、大豆やひよこ豆、レンズ豆など数種類の豆が入っているため、たんぱく質が多く、食物繊維も豊富です。
	サラダ					キャベツ きゅうり コーン			油	塩 こしょう 酢	26.7%	
											2.2 g	
16 (月)	ごまじゃこごはん	牛乳		牛乳 しらす干し 昆布		枝豆		米 麦	ごま		696 kcal	しらあえ
	レンコン入りつくね		(鶏肉)			(たまねぎ れんこん しょうが)		(パン粉 でんぶん 砂糖)	(ラード 油)	(塩 チキンエキス しょうゆ)	26.7 g	白い豆腐で作った和え衣と、野菜などの食材を合わせたあえ物です。豆腐の水気をしっかり切ることがポイントです。
	しらあえ		豆腐 みそ		ほうれん草 にんじん			砂糖		しょうゆ	27.0%	
	大根のみそ汁		厚揚げ みそ		ねぎ	大根 えのきだけ たまねぎ					2.7 g	
17 (火)	パン	牛乳		牛乳 (脱脂粉乳)				パン			695 kcal	ビーフシチュー
	ビーフシチュー		牛肉	生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース		じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター	塩こしょう ガーリック ワイン コンソメ ウスター デミソース	26.7 g	牛肉をじっくりとトマトと一緒に煮込んでいます。うま味がいっぱいです。牛肉には鉄分とたんぱく質が豊富に含まれています。
	キャベツとコーンのサラダ		ベーコン	チーズ ヨーグルト		キャベツ コーン			マヨネーズ 油	酢 塩こしょう	33.9%	
											3.1 g	
18 (水)	麦ごはん	牛乳		牛乳				米 麦			733 kcal	おかから
	いわしの生姜煮		(いわし)			(しょうが)		(砂糖 でんぶん)		(しょうゆ みりん 塩)	25.4 g	大豆から豆乳をしぼって、残ったものがおかからです。食物繊維を豊富に含んでいるので、積極的にとりたい食材です。今日は卵に混ぜ込んで、一緒にかきたまにしています。
	三色あえ				にんじん	きゅうり キャベツ		砂糖	ごま油	塩 しょうゆ 酢	28.0%	
	おかからのかきたま汁		卵 おから 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ				塩 しょうゆ	2.2 g	
19 (木)	メロンパン	牛乳	(卵)	牛乳 (脱脂粉乳)				パン			765 kcal	海の幸スパゲティ
	海の幸スパゲティ		牛肉 えび レンズ豆	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース		スパゲティ	バター	ケチャップ デミソース ワイン 酒 ウスター 塩 こしょう ガーリック	30.4 g	子どもたちに人気の麺料理です。たんぱく質や鉄分が豊富なエビが入ったスパゲティです。
	大根とハムのサラダ		ハム			大根 きゅうり			油	酢 塩こしょう しょうゆ	32.4%	
											2.4 g	
20 (金)	麦ごはん	牛乳		牛乳				米 麦			737 kcal	根菜類
	うま煮		厚揚げ 鶏肉		にんじん	こんにゃく ごぼう れんこん		じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ 酒	26.5 g	根菜類とは、土の下にできる野菜です。今日は旬のれんこんとにんじんを使っています。れんこんには、ビタミンC、マンガンが、にんじんには、ビタミンA、食物繊維、カリウムが多く含まれています。
	ごまあえ				にんじん ほうれん草	もやし			ごま	しょうゆ	22.0%	
											1.2 g	
24 (火)	ごはん	牛乳		牛乳				米			747 kcal	アーモンド
	ホキのトマトソースかけ		(ホキ)		バセリ トマト	たまねぎ		(パン粉 小麦粉 でんぶん) 砂糖	油 オリーブ油	ガーリック ケチャップ ワイン 塩こしょう	23.4 g	血液をサラサラにする働きや肌をいきいきさせる働きがあるビタミンEが多く含まれています。また、お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維もたくさん含まれています。
	アーモンドあえ				ほうれん草	キャベツ きゅうり		砂糖	アーモンド	しょうゆ 塩	24.5%	
	切干大根のスープ		ベーコン		にんじん 小松菜	切干大根 たまねぎ しめじ				ブイヨン しょうゆ 塩こしょう	2.2 g	
25 (水)	麦ごはん	牛乳		牛乳				米 麦			749 kcal	マーボー豆腐
	マーボー豆腐		牛肉 豚肉 豆腐 みそ		ねぎ にんじん	しょうが にんにく しいたけ		砂糖 でんぶん	油 ごま油	しょうゆ 酒 鶏がら 豆ばんじやん	29.3 g	豆腐は味付けでいろいろな食べ方ができます。今日は赤みそ等で味を付けたみなさんに人気のマーボー豆腐です。
	もやしのナムル				にんじん	もやし		砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 豆ばんじやん	26.6%	
											2.3 g	
26 (木)	パン	牛乳		牛乳 (脱脂粉乳)				パン			689 kcal	牛乳
	白菜のクリーム煮		鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん	白菜		じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 パター	ワイン 鶏がら 塩こしょう	25.1 g	給食で唯一、毎日登場するのが牛乳です。成長期のおみなさんに欠かせないカルシウムを多く含んでいます。寒い季節になりましたが、しっかり飲みましょう。
	キャベツとパインのサラダ					キャベツ きゅうり パイン			油	塩 こしょう 酢	32.8%	
											3.1 g	
27 (金)	ゆかりごはん(少なめ)	牛乳		牛乳	(しそ)			米 麦		(塩)	664 kcal	しそ(ゆかり)
	わかめうどん		鶏肉	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ		麺		しょうゆ 塩	20.2 g	しそは緑色の青じそと紫色の赤じそがあります。赤じそはきれいな色がつくので、漬物などにも使われます。
	まごわやさしいサラダ		大豆	しらす干し わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり えのきだけ		ポテトチップス 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩	18.7%	
											4.1 g	

* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。



基準値	今月の平均栄養所要量	
815 kcal	エネルギー	723 kcal
30.0 g	たんぱく質	26.3 g
25～30%	脂質エネルギー比	27.6%
2.5 g	食塩相当量	2.6 g