



日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価			給食が 休める 日 学年
		あかのしょくひん	きのしょくひん	みどりのしょくひん	小学部 (中学生)	中学部	高校部	
		血や肉、骨や歯になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)			
1木	ごはん なつとう ぶたキムチいため てづくりにくだんごスープ みかん	ぎゅうにゅう、なつとう、ぶたにく、みそ、とりにく	ごはん、あがら、さとう、でんぱん	たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、もやし、ねぎ、はくさい、みかん	578 27.2 15.9 1.7	725 33.6 18.7 2.0	743 33.9 18.7 2.0	
2金	ごはん いわしのみそに きりぼしだいごんのいりに なめこじる せつぷんプリン	ぎゅうにゅう、いわし、あがらあげ、とうふ、みそ	ごはん、あがら、さとう	きりぼしだいごん、にんじん、しいたけ、こんにやく、なめこ、えのきたけ、はくさい、ねぎ	604 22.3 19.5 2.1	751 27.1 22.8 2.7	769 27.4 22.8 2.7	
5月	ごはん にくじゃが だいごんサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、ベーコン、たまご、パニライスクリーム	ごはん、あがら、じゃがいも、さとう、ごまあがら、でんぱん	にんじん、たまねぎ、こんにやく、しいたけ、グリーンピース、だいごん、みずな、とうもろこし、ほうれんそう	644 25.2 19.9 2.5	799 30.6 23.3 2.9	817 30.9 23.3 2.9	
6火	ごはん ミルメークコーヒー あかうおのカレーたつたあげ ひじきのいりに じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう、あかうお、ひじき、さつまいも、だいず、とうふ、みそ	ごはん、でんぱん、あがら、さとう、じゃがいも	にんじん、こんにやく、しいたけ、えのきたけ、たまねぎ	603 24.9 16.9 2.6	754 30.2 19.7 3.4	772 30.5 19.7 3.4	
7水	セルフウインナーパン(せわりコッパン・ウインナー・キャベツ・ケチャップ) ほうれんそうソテー シチュー	ぎゅうにゅう、ウインナー、ベーコン	パン、さとう、あがら、じゃがいも	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、エリンギ、とうもろこし、はくさい、たまねぎ、パセリ	635 24.5 26.3 3.4	805 30.5 33.0 4.4	805 30.5 33.0 4.0	
8木	ごはん ほっけのしおやき いりとうふ こまつなのみそしる りんごゼリー	ぎゅうにゅう、ほっけ、ぶたにく、とうふ、たまご、あがらあげ、みそ	ごはん、あがら、さとう	にんじん、しいたけ、にら、ねぎ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、りんごジュース	620 28.7 18.8 2.8	760 37.9 22.6 3.4	801 35.7 22.3 3.5	
9金	むぎごはん ハヤシライス フレンチサラダ かぶのスープ げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン	ごはん、むぎ、バター、じゃがいも、あがら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、かぶ、セロリ	616 22.3 16.6 2.5	799 23.9 19.6 3.3	787 26.7 19.2 3.2	
13火	ごはん ぶりのてりやき じゃがいものそぼろに わかめととうふのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶり、ぶたにく、わかめ、とうふ、みそ	ごはん、じゃがいも、さとう、でんぱん、あがら	にんじん、たまねぎ、しいたけ、えだまめ、だいごん	597 25.9 19.8 2.4	755 31.8 23.5 3.1	773 32.1 23.5 3.1	
14水	しょうパン いちごジャム ハートのコロッケ	ぎゅうにゅう、ベーコン	パン、あがら、いちごジャム	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、たまねぎ、セロリ、にんじん、キャベツ	670 22.3 24.4 2.8	817 26.7 29.2 3.4	817 27.7 29.2 3.4	

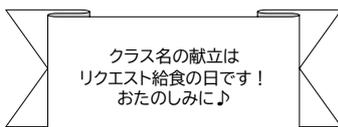
15日(木)は、入学説明会のため給食はありません。

16金	チキンライス まめまめサラダ カレーポトフ ぶどうゼリー	とりにく、ぎゅうにゅう、だいず、ひよこまめ、チーズ、ウインナー	ごはん、バター、じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、グリーンピース、えだまめ、とうもろこし、キャベツ、かぶ、セロリ、ぶどうジュース	643 23.0 21.6 2.6	828 27.9 26.0 3.3	846 28.2 26.1 3.3	
19月	ごはん とりにくのレモンソースかけ マカロニサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、やきぎた	ごはん、でんぱん、あがら、さとう、マカロニ、マヨネーズ	レモン、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ、しいたけ	582 24.7 19.0 2.2	736 29.8 22.5 2.9	754 30.1 22.5 2.9	
20火	ごはん ししゃもフライ れんこんのみそいため ひきなじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたにく、みそ、あがらあげ、とうふ	ごはん、あがら、さとう、ごま	にんじん、れんこん、ごぼう、だいごん、ねぎ	567 21.2 17.4 1.6	736 27.4 21.6 2.1	754 27.7 21.6 2.1	
21水	ミートソーススパゲティ ごぼうサラダ ジュリアンヌスープ	ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう、ベーコン	スパゲティ、あがら、ごま	にんじん、たまねぎ、セロリ、ピーマン、トマト、ごぼうサラダ、きゅうり、キャベツ、はくさい、パセリ	590 23.0 22.5 2.4	748 28.3 27.1 3.2	771 29.0 27.2 3.2	
22木	むぎごはん ボーカカレー こまつなとメンマのあえもの みそやさいワンドンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、とりにく、みそ	ごはん、むぎ、あがら、じゃがいも、ワンドン、ごま、ごまあがら	にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、メンマ、はくさい、ねぎ	589 22.6 16.9 3.7	746 27.7 20.1 4.6	763 28.0 20.1 4.6	白石校 (卒業学年)
26月	ビビンバ(ごはん・にくそぼろ・ナムル・たまご) はるさめサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、たまご、ハム、わかめ、とうふ	ごはん、さとう、ごまあがら、ごま、はるさめ	ほうれんそう、にんじん、だいずもやし、もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ	611 24.6 23.5 2.6	778 30.4 28.5 3.4	796 30.7 28.5 3.4	
27火	ごはん さばのしおやき きんぴらごぼう はくさいのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう、さば、さつまいも、とうふ、あがらあげ、みそ	ごはん、あがら、ごま、さとう、ごまあがら	ごぼう、にんじん、こんにやく、はくさい、えのきたけ、パナナ	584 26.9 14.4 2.5	720 32.6 16.5 3.2	738 32.9 16.5 3.2	
28水	しょうゆラーメン とりにくのからあげ ポテトサラダ フローズンヨーグルト	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、ハム	ラーメン、あがら、でんぱん、じゃがいも、マヨネーズ	はくさい、メンマ、にんじん、もやし、ねぎ、きゅうり、たまねぎ	652 30.7 25.3 3.6	783 35.6 29.5 4.7	830 38.6 30.4 4.8	
29木	ごはん ぶたにくのしょうがいため はくさいのしおこんがあげ かきたまスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、ベーコン	ごはん、あがら、さとう、ごま、でんぱん	たまねぎ、にんじん、はくさい、えだまめ、キャベツ	569 25.3 18.6 2.0	721 31.2 22.0 2.5	739 31.5 22.0 2.5	白石校 (卒業学年)

☆ぎゅうにゅうはまいしょくつきます。

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。

- ◆2月2日(金):節分給食
- ◆2月5日(月):小4組リクエスト
- ◆2月14日(水):バレンタイン給食
- ◆2月16日(金):お誕生日給食
- ◆2月28日(水):中1の2リクエスト



【給食目標】好き嫌いしないで何でも食べよう。
【栄養目標】バランスのとれた食事をしよう。

裏面は給食だよりになります!
どうぞご覧ください。

