
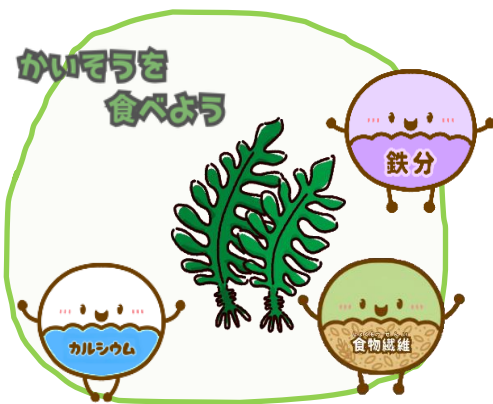








日・曜	2日(月)			3日(火)			4日(水)			5日(木)			6日(金)			9日(月)			10日(火)			12日(木)			13日(金)		
献立名	ごはん 牛乳 手巻きおにぎり けんちん汁 はちみつ大豆			パン 牛乳 焼きそば フルーツミックス 魚肉ソーセージ (中)			麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ほうれんそうのナムル わかめスープ			ごはん 牛乳 五目いなりとうま煮 かぶの甘酢和え じゃがいものみそ汁			パン 牛乳 ミンチカツ サワーキャベツ ミネストローネ			ごはん (檀原市産) 牛乳 リュウのスタミナ丼 にゅうめん汁 りんご			パン 牛乳 コロッケ 切干大根のソース炒め コーンスープ			増量麦ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ チーズ			ココア揚げパン 牛乳 小松菜のソテー ミートボールスープ		
材料名および使用量 (g)	ごはん (100g) 1食 5 牛乳 1本 2			パン (80g) 1こ 5 牛乳 1本 2			麦ごはん (80g) 1食 5 牛乳 1本 2			ごはん (100g) 1食 5 牛乳 1本 2			パン (80g) 1こ 5 牛乳 1本 2			ごはん (100g) 1食 5 牛乳 1本 2			パン (80g) 1こ 5 牛乳 1本 2			麦ごはん (110g) 1食 5 牛乳 1本 2			パン (80g) 1こ 5 油 8 6 ココアパウダー 12.8 5 牛乳 1本 2		
	まぐろ水煮 32.5 1 土しょうが 1.04 4 刻みたくあん 13 4 卵抜きマヨネーズ 7.8 6 淡口しょうゆ 0.39 9 こしょう 0.01 1 油 0.26 6 錦糸卵 19.5 1 焼きのり 1袋 2			焼きそば麺 70.2 5 豚肉 16 1 キャベツ 39 4 たまねぎ 52 4 にんじん 13 3 平天 6.5 1 小松菜 (JA) 13 3 しめじ 6.5 4 ウスターソース 0.91 1 とんかつソース 1.3 1 塩 0.01 1 こしょう 0.01 1 粉末ガラスープ 0.01 1 油 0.65 6			鶏肉 65 1 米粉 6.5 5 油 6.5 6 ケチャップ 6.5 5 コチュジャン 1.3 3 濃口しょうゆ 0.13 1 みりん風調味料 1.95 5 三温糖 0.65 5 料理酒 2.6 6 いりごま 1.3 6 ほうれんそう 39 3 切干大根 1.95 4 にんじん 3.9 3 淡口しょうゆ 1.95 5 ごま油 1.3 6 酢 1.3 3 三温糖 1.04 5 油 0.65 6			五目いなり 1こ 1 三温糖 1.5 5 上白糖 0.5 5 濃口しょうゆ 2 2 水 39 4 かぶ・葉 6.5 3 にんじん 6.5 3 上白糖 0.65 5 酢 4.68 5 塩 0.65 5 すりごま 1.3 6 豆腐 26 1 薄揚げ 10 1 じゃがいも 19.5 5 たまねぎ 26 4 えのきたけ 6.5 4 青ねぎ (JA) 6.5 3 みそ 7.8 1 だしパック 6.5 1 水 143 1			ミンチカツ 1こ 1 油 6 6 キャベツ 52 4 ホールコーン 10.4 4 上白糖 1.17 5 淡口しょうゆ 1.04 1 レモン果汁 1.95 4 ベーコン 10.4 1 麦 6.5 5 たまねぎ 39 4 にんじん 10.4 3 じゃがいも 19.5 5 セロリ 5.2 4 スキムミルク 5.2 2 大豆 6.5 1 カットトマト 19.5 3 にんにく 0.39 4 トマトピューレ 7.8 1 コンソメ 2.6 6 オリーブ油 0.26 6 こしょう 0.01 1 水 117 1			豚肉 40 1 たまねぎ 26 4 にんじん 7.8 3 にんにく 0.26 4 キャベツ 52 4 小松菜 (JA) 13 3 トウバンジャン 0.13 1 赤みそ 2.6 1 三温糖 2.6 5 濃口しょうゆ 2.6 6 ごま油 0.52 6 料理酒 1.3 3 でん粉 1.3 5 水 1.3 3 鶏ささみほぐし 10 1 たまねぎ 26 4 クリームコーン 10 1 薄揚げ 26 1 豆腐 26 1 わかめ 0.26 2 えのきたけ 7.8 4 青ねぎ (JA) 10.4 3 淡口しょうゆ 1.95 5 料理酒 1.04 1 だしパック 6.5 5 水 130 1 りんご 1こ 4			コロッケ 1こ 5 油 5 6 豚肉 10.4 1 油 0.52 6 料理酒 1.04 1 切干大根 5.2 4 にんじん 13 3 キャベツ 26 4 コンソメ 0.52 1 とんかつソース 3.12 1 ウスターソース 3.12 1 塩 0.1 1 こしょう 0.03 1 青のり 0.26 2			鶏肉 26 1 にんにく 0.39 4 じゃがいも 52 5 たまねぎ 78 4 にんじん 19.5 3 大豆 13 1 カレールウ 19.5 6 ウスターソース 1.04 1 とんかつソース 1.04 1 コンソメ 0.1 1 カレー粉 0.26 1 ローリエ 0.01 1 ガラムマサラ 0.01 1 水 65 1			パン (80g) 1こ 5 油 8 6 ココアパウダー 12.8 5 牛乳 1本 2 ウインナー 10.4 1 キャベツ 45.5 4 小松菜 13 3 淡口しょうゆ 1.3 3 コンソメ 0.91 1 油 0.52 6 鶏団子 32.5 1 しめじ 6.5 4 たまねぎ 52 4 にんじん 6.5 3 じゃがいも 39 5 パセリ 0.01 3 油 0.01 6 コンソメ 1.3 3 こしょう 0.01 1 塩 0.26 1 淡口しょうゆ 1.3 3 水 130 1		
	ごはんにやく 15.6 5 大根 26 4 にんじん 13 3 干し椎茸 0.65 4 豆腐 32.5 1 薄揚げ 13 1 青ねぎ 6.5 3 里芋 13 5 だしパック 6.5 5 淡口しょうゆ 2.6 6 みりん風調味料 0.65 1 水 117 1			とんかつソース 1.3 1 塩 0.01 1 こしょう 0.01 1 粉末ガラスープ 0.01 1 油 0.65 6			豆腐 39 1 たまねぎ 32.5 4 大根 13 4 はくさい 13 4 液体ガラスープ 15.6 6 粉末ガラスープ 2.34 6 淡口しょうゆ 1.95 5 料理酒 1.04 1 水 130 1			豆腐 26 1 薄揚げ 10 1 じゃがいも 19.5 5 たまねぎ 26 4 えのきたけ 6.5 4 青ねぎ (JA) 6.5 3 みそ 7.8 1 だしパック 6.5 1 水 143 1			大豆 6.5 1 カットトマト 19.5 3 にんにく 0.39 4 トマトピューレ 7.8 1 コンソメ 2.6 6 オリーブ油 0.26 6 こしょう 0.01 1 水 117 1			鶏ささみほぐし 10 1 たまねぎ 26 4 クリームコーン 10 1 薄揚げ 26 1 豆腐 26 1 わかめ 0.26 2 えのきたけ 7.8 4 青ねぎ (JA) 10.4 3 淡口しょうゆ 1.95 5 料理酒 1.04 1 だしパック 6.5 5 水 130 1 りんご 1こ 4			ウインナー 10.4 1 じゃがいも 26 5 たまねぎ 32.5 4 クリームコーン 13 4 ホールコーン 13 4 パセリ 0.07 3 牛乳 10.4 2 スキムミルク 5.2 2 米粉 3.9 5 みそ 1.3 1 コンソメ 1.95 5 塩 0.13 1 こしょう 0.04 1 水 104 1			キャベツ 58.5 4 ホールコーン 6.5 4 卵抜きマヨネーズ 7.8 6 三温糖 1.56 5 酢 0.52 1 塩 0.01 1 こしょう 0.01 1 スライスチーズ 1枚 2			油 0.01 6 コンソメ 1.3 3 こしょう 0.01 1 塩 0.26 1 淡口しょうゆ 1.3 3 水 130 1		
	はちみつ大豆 1袋 1																										
	Ical -/たんぱく質/脂質 719kcal 30.7g 22.9g			Ical -/たんぱく質/脂質 821kcal 28.9g 20.7g			Ical -/たんぱく質/脂質 749kcal 31.5g 23.0g			Ical -/たんぱく質/脂質 699kcal 23.7g 21.0g			Ical -/たんぱく質/脂質 766kcal 31.2g 27.1g			Ical -/たんぱく質/脂質 699kcal 29.7g 16.8g			Ical -/たんぱく質/脂質 775kcal 29.3g 25.6g			Ical -/たんぱく質/脂質 849kcal 27.9g 25.5g			Ical -/たんぱく質/脂質 742kcal 26.0g 27.8g		
	節分献立			果物を食べよう			旬の食材 (かぶ)																				

日・曜	16日(月)					17日(火)					18日(水)					19日(木)					20日(金)					24日(火)					26日(木)					27日(金)					給食の「牛乳」には 意味がある！ 	
献立名	わかめごはん 牛乳 厚焼き卵 白菜のごま和え 豚汁					丸パン 牛乳 照り焼きハンバーグ キャベツのカレーソテー 玉ねぎスープ					ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ 小松菜のゆずポン酢和え まごわやさしい汁					ごはん 牛乳 じゃがいもとつくねの甘酢炒め おみいさん 小魚					米粉パン 牛乳 ケバブチキン チョパンサラタス 彩り野菜のクリームスープ					パン 牛乳 八宝菜 揚げ餃子 コーヒー牛乳の素					ごはん 牛乳 鰯の梅煮 ブロッコリーのごま和え 肉じゃが					パン 牛乳 きのこスパゲッティ ストックサラダ						
材料名および使用量（g）	ごはん（100g）1食 5 わかめご飯の素 2.6 2 牛乳 1本 2 厚焼き卵（60g）1切 1 はくさい 52 4 にんじん 3.9 3 すりごま 1.3 6 切干大根 3.9 4 濃口しょうゆ 2.6 6 上白糖 1.3 5 豚肉 20 1 厚揚げ 32.5 1 大根 26 4 たまねぎ 26 4 にんじん 13 3 ごぼう 13 4 こんにゃく 13 5 青ねぎ（JA） 6.5 3 だしパック 6.5 5 みそ 7.8 1 水 117					パン（80g）1こ 5 牛乳 1本 2 照り焼きハンバーグ 1こ 1 キャベツ 45.5 4 ピーマン 6.5 3 油 0.5 6 コンソメ 0.39 9 カレー粉 0.04 1 ウインナー 15 1 たまねぎ 52 4 にんじん 6.5 3 ホールコーン 6.5 4 じゃがいも 48 5 しめじ 10.4 4 春雨 6.5 5 パセリ 0.07 3 コンソメ 1.95 5 淡口しょうゆ 1.04 1 こしょう 0.01 1 水 130					ごはん（100g）1食 5 牛乳 1本 2 子持ちししゃもフライ 2尾 2 油 6 6 小松菜 20 3 キャベツ 26 4 切干大根 1.95 4 ゆずポン酢 2.6 6 酢 0.13 1 上白糖 0.13 5 淡口しょうゆ 0.13 1 たまねぎ 26 4 かぼちゃ 26 3 はくさい 26 4 にんじん 3.9 3 しめじ 6.5 4 薄揚げ 8 1 わかめ 0.5 2 すりごま 3.9 6 みそ 7.8 1 だしパック 6.5 5 水 117					ごはん（100g）1食 5 牛乳 1本 2 じゃがいも 52 5 肉団子 35 1 油 7.8 6 三温糖 2.6 5 濃口しょうゆ 1.95 5 みりん風調味料 1.3 3 でん粉 0.65 5 水 1.3 3 里芋 26 5 小松菜 10.4 3 にんじん 10.4 3 豆腐 28 1 えのきたけ 6.5 4 薄揚げ 13 1 大根 13 4 麦 6.5 5 だしパック 6.5 5 みそ 7.8 1 水 143 小魚 1袋 2					米粉パン（80g）1こ 5 牛乳 1本 2 鶏肉 58.5 1 ガラムマサラ 0.04 1 塩 0.03 1 こしょう 0.01 1 にんにく 0.91 4 土しょうが 0.26 4 油 0.39 6 ガラムマサラ 0.04 1 カレー粉 0.03 1 一味唐辛子 0.01 1 ケチャップ 1.17 1 卵抜きマヨネーズ 1.56 6 レモン果汁 0.65 4 三温糖 0.52 5 大根 52 4 にんじん 13 3 ホールコーン 6.5 4 レモン果汁 0.65 4 塩 0.07 1 こしょう 0.01 1 オリーブ油 3.9 6 上白糖 0.39 5 ベーコン 6.5 1 ブロッコリー 19.5 3 パプリカ（赤） 3.9 3 にんじん 6.5 3 じゃがいも 32.5 5 たまねぎ 39 4 にんにく 0.65 4 スキムミルク 5.2 2 牛乳 13 2 コンソメ 1.95 5 油 0.26 6 塩 0.13 1 こしょう 0.04 1 水 91					パン（80g）1こ 5 牛乳 1本 2 豚肉 20 1 厚揚げ 26 1 なると 10.4 1 はくさい 78 4 たまねぎ 39 4 にんじん 13 3 生しいたけ（JA） 3.9 4 小松菜（JA） 13 3 にんじん 0.91 4 淡口しょうゆ 2.6 6 粉末ガラスープ 1.95 6 ごま油 0.39 6 でん粉 1.3 5 水 13 3 ぎょうざ 3こ 1 油 6 6 コーヒー牛乳の素 1袋 5					ごはん（100g）1食 5 牛乳 1本 2 いわしの梅煮 1切 1 ブロッコリー 55 3 すりごま 1.3 6 濃口しょうゆ 2.6 6 上白糖 1.3 5 豚肉 25 1 じゃがいも 84.5 5 にんじん 13 3 たまねぎ 78 4 こんにゃく 32.5 5 さやいんげん 6.5 3 三温糖 2.6 5 上白糖 0.65 5 濃口しょうゆ 3.9 5 みりん風調味料 0.91 1					パン（80g）1こ 5 牛乳 1本 2 スパゲッティ 32.5 5 豚ひき肉 20 1 たまねぎ 58.5 4 にんじん 13 3 しめじ 10.4 4 エリンギ 7.8 4 ほうれんそう 15.6 3 コンソメ 1.82 1 濃口しょうゆ 0.65 6 淡口しょうゆ 1.3 3 オリーブ油 0.65 6 にんにく 0.26 4 塩 0.26 1 こしょう 0.03 1 切干大根 4.55 4 わかめ 1.04 2 刻みたくあん 10.4 4 ホールコーン 13 4 卵抜きマヨネーズ 10.4 6 三温糖 0.39 5 濃口しょうゆ 1.3 3						
																																										
	Ical -/たんぱく質/脂質 701kcal 27.6g 19.4g					Ical -/たんぱく質/脂質 700kcal 29.0g 21.6g					Ical -/たんぱく質/脂質 719kcal 24.0g 23.2g					Ical -/たんぱく質/脂質 784kcal 26.5g 24.9g					Ical -/たんぱく質/脂質 719kcal 38.9g 26.5g					Ical -/たんぱく質/脂質 749kcal 29.0g 28.7g					Ical -/たんぱく質/脂質 700kcal 29.8g 15.4g					Ical -/たんぱく質/脂質 763kcal 28.8g 25.1g						
																																										

6つの基礎食品群:1:1群(たんぱく質)2:2群(無機質)3:3群(緑黄色野菜)4:4群(その他の野菜・きのこ・果物)5:5群(炭水化物)6:6群(脂質)
2月分栄養素等平均摂取量 エネルギー:746kcal,たんぱく質:29.2g,脂質:23.4g,カルシウム:390mg,鉄:3.8g,ビタミンA:250μgRE,
ビタミンB1:0.65mg,ビタミンB2:0.63mg,ビタミンC:34mg,食物繊維:7.5g,食塩相当量:2.9g
※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

食品名横のマークとマークの説明
🍷 ならのしか 奈良県産の食品です
🍷 こだいちゃん 檀原・御所・高市地区産の食品です

つながる心
つながる給食

一年の締めくくりが近づく2月。暦の上では春ですが、まだ冷え込む日が続きます。旬の野菜には、体を温めたり免疫力を高めたりするパワーが詰まっています。自然の恵みに感謝して、クラスの仲間と囲む給食の時間を、感謝の気持ちとともに大切に過ごしてほしいと願っています。