

がつきゅう しょく こ ん だ て ひ ょ う しきびい こうじゆう つごう たしおうへんこう しょうがくぶ ねんせい えいようか きさい
[2月給食献立表] 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4~6年生の栄養価を記載しています。

日	こんだてめい 献立名	牛 にゅう 乳	赤の仲間 ちにく 血や肉になる	黄の仲間 ちから もと 熱や力の元になる	緑の仲間 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	さとうみりょう 調味料など	エネルギー たんぱく質 しつ 脂質
2月	ごはん	○		ごめ 米			671 kcal
	ブルヨギ		牛肉	三温糖, ごま油	にんじん たまねぎ まめ 人参, 玉葱, 豆もやし, ピーマン, にんにく	酒, 醤油, みりん, 塩, コチュジャン	26.2 g
	中華スープ				チンゲン菜, 大根, 人参	塩, こしょう, 鶏がらだし, みりん	20.3 g
	みかん				みかん		
3月	チーズパン	○	脱脂粉乳, 無糖練乳, プロセスチーズ	きょうりきこ さんおんとう 強力粉, 三温糖, ショートニング, ソフトタイプマーガリン			663 kcal
	いわしのトマト煮		いわしのトマト煮 (加工品)				32.6 g
	行事用かまぼこ		かまぼこ				28.7 g
	カレーコンソメスープ		ベーコン	じやがいも, オリーブ油	にんじん たまねぎ 人参, 玉葱, キャベツ	塩, こしょう, 鶏がらだし, 醤油, コンソメ, カレー粉, 酒, みりん	
	【節分献立】						
4月	厚揚げキムチ丼	○	豚ひき肉, 生揚げ, 赤みそ	ごめ 米, なたね油, 三温糖, 片栗粉, ごま油 白菜キムチ	にんにく, 生姜, 玉葱, 白菜, にんにく, 生姜, 玉葱, 白菜, みるん, 鶏がらだし, 甜麺醤	酒, 塩, こしょう, 醤油, みるん, 鶏がらだし, 甜麺醤	691 kcal
	わかめスープ		わかめ		ねぎ, 大根, 人参, 生姜	塩, こしょう, 醤油, 鶏がらだし	28.6 g
	カラフルゼリー			ダイスカットゼリー (マスクット, レモン, 巨峰, みかん)			23.0 g
5月	ごはん	○		ごめ 米			612 kcal
	大根のゆずみそ煮		とりにく 鶏肉, 生揚げ, こんぶ, かつおだし, 合わせみそ, 赤みそ	さんおんとう かたくりこ 三温糖, 片栗粉	生姜, 大根, 人参, ぶなしめじ, ゆず	酒, 塩, 醤油	23.8 g
	チンゲン菜の煮びたし		油揚げ, かつおだし		チンゲン菜, 人参	酒, 醤油, みりん	17.8 g
	ふりかけ		ゆかりふりかけ				
6月	さつまいもごはん	○		ごめ 米, ちち米, さつまいも		酒, 塩	689 kcal
	ヤンニヨムチキン		鶏肉	かたくりこ ごめ ゆ さんおんとう 片栗粉, 米油, 三温糖	にんにく	酒, 塩, 醤油, みりん, ケチャップ, コチュジャン	27.2 g
	海藻ナムル		海藻ミックス	ごま油	豆もやし, きくらげ	塩, 醤油, 鶏がらだし	25.7 g
	小松菜スープ				小松菜, 玉葱, 人参	塩, 醤油, コンソメ, 鶏がらだし	
	【高3-2リクエスト献立】						
9月	ごはん	○		ごめ 米			684 kcal
	カレイの塩昆布焼き		カレイ, 塩昆布				34.5 g
	れんこんきんぴら		かつおだし	しらたき, なたね油, 三温糖, ごま油	にんじん, れんこん 人参, 蓮根	酒, 塩, 醤油, みりん	18.4 g
	のっけ汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	長いも, 板こんにゃく, 片栗粉	大根, 人参, 菜ねぎ, ぶなしめじ	酒, 塩, 醤油	
	ヨーグルト		カップ d やカルト				
10月	ミニコッペパン	○	脱脂粉乳	きょうりきこ さんおんとう 強力粉, 三温糖, ショートニング			696 kcal
	インディアンスパゲティ		豚ひき肉	スパゲッティ, なたね油	にんにく, 人参, 玉葱, マッシュルーム	塩, こしょう, コンソメ, 鶏がらだし, カレー粉, カレールウ, ウスターソース, ケチャップ	31.8 g
	コーンスープ				コーンクリーム, とうもろこし	塩, こしょう, 醤油, 鶏がらだし	21.2 g
	いちごジャム				いちごジャム		
	11月		けんこくきねん ひ 建国記念の日				
12月	飲むヨーグルト	○	ジョア (ブレーン)				651 kcal
	キンバ風釜めし		牛	ごめ, ゆ, さんおんとう 米, ごま油, 三温糖	にんじん ほうれん草, たくあん, 人参, ほうれん草, たくあん, 玉葱, にんにく, 生姜	塩, 鶏がらだし, 醤油, みりん, 酒, コチュジャン	24.9 g
	玄米フレークチキン		鶏肉	上新粉, 玄米フレーク, マヨネーズ		酒, 塩, こしょう	18.9 g
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ, にんじん, えのきたけ	酒, みりん	
	真だくさんスープ				だいこん にんじん, 大根, 人参, キャベツ, 玉葱	塩, こしょう, 醤油, 鶏がらだし	
	プリン			ハートのプリン			
	【高3-1リクエスト献立】						
13月	ごはんとこんぶの佃煮	○	こんぶ	ごめ さんおんとう 米, 三温糖		酒, 醤油, みりん	686 kcal
	鮭の香味揚げ		鮭	かたくりこ ごめ ゆ さんおんとう 片栗粉, 米油, 三温糖, ごま油	にんにく, 生姜	酒, 醤油, 醋	31.1 g
	ひじきのマヨサラダ		ひじき, ツナフレーク油漬け	マヨネーズ	とうもろこし, 枝豆	酒	25.0 g
	具たっぷりみそ汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, 麦みそ	じやがいも, 板こんにゃく	にんじん たまねぎ だいこん 人参, 玉葱, 大根, キャベツ, 菜ねぎ		
	【高3-5リクエスト献立】						

が つき ゆう し ょく こ ん だ て ひ ょう し く い こ う に く う つ ご う た し し う へ ん こ う し し う が く ぶ ね ん せ い え い よ う か き さ い
【2月給食献立表】食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4~6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 しつ 脂質
16 月	ごはん	○		米			679 kcal
	手作りハンバーグ		牛ひき肉、豚ひき肉、豆乳、おから		玉葱	塩、こしょう、ナツメグ、みりん、ケチャップ、ウスターソース	31.7 g
	ゆでプロッコリー				プロッコリー	塩	24.1 g
	とんじる 豚汁		豚肉、木綿豆腐、赤みそ、こんぶ、かつおだし	いた板こんにゃく	ごぼう、大根、人参、ねぎ		
	【高3-3リクエスト献立】						
17 火	黒糖パン	○	脱脂粉乳	強力粉、ショートニング、黒砂糖			665 kcal
	ペペロンチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく、とうがらし	酒、塩、こしょう	31.4 g
	れんこんサラダ			マヨネーズ、三温糖	蓮根、人参、枝豆	塩、醤油、酢	27.7 g
	ポトフ		ウインナー	じゃがいも	人参、玉葱、キャベツ	塩、こしょう、醤油、みりん、コンソメ、鶏がらだし	
18 水	チキンカレー	○	鶏肉、赤みそ	米、なたね油、じゃがいも	人参、玉葱	塩、こしょう、カレールウ、ウスターソース、カレー粉、みりん、醤油	687 kcal
	玉葱サラダ			三温糖、オリーブ油	赤玉葱、キャベツ、人参、とうもろこし、玉葱	塩、こしょう、酢	24.7 g
	味付小魚		あじつけこざわら 味付小魚				23.2 g
19 木	ごはん	○		米			667 kcal
	さばの塩焼き		さば			酒、塩	33.9 g
	白菜の柚子和え			三温糖	白菜、人参、柚子果汁	塩、醤油	24.6 g
20 金	豆腐のみそ汁	○	絹ごし豆腐、こんぶ、かつおだし、麦みそ		人参、もやし、葉ねぎ		
	ごはん			米			683 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ、あおのり	上新粉、米油		塩	24.1 g
21 木	マカロニサラダ	○		マカロニ、マヨネーズ	人参、玉葱、きゅうり、枝豆	塩、こしょう	20.3 g
	かきたま汁		たまご	片栗粉	人参、小松菜	塩、醤油	
	【高3-4リクエスト献立】						
23 月	てんのうたんじょうび 天皇誕生日						
24 火	コッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉、ショートニング			639 kcal
	かぶの米粉シチュー		鶏肉、白花豆ペースト、豆乳	なたね油、上新粉	かぶ、玉葱、人参、プロッコリー	塩、こしょう、コンソメ、鶏がらだし	28.5 g
	レモンサラダ		ツナフレーク油漬け	マヨネーズ、オリーブ油	キャベツ、人参、レモン、レモン果汁	塩	25.4 g
	ミルメーク			ミルメークココア			
25 水	みそ煮込みほうとう	○	鶏肉、油揚げ、ちくわ、合わせみそ、赤みそ、こんぶ、かつおだし	ほうとう、三温糖	ねぎ、人参、ぶなしめじ	みりん	634 kcal
	切干大根のツナマヨ和え		ツナフレーク油漬け	マヨネーズ	切干大根、人参	醤油	27.2 g
	【山梨県の献立】						20.1 g
26 木	ごはん	○		米			630 kcal
	あじの梅煮		あじ、こんぶ、かつおだし	三温糖	梅干し	醤油、みりん、酒	34.4 g
	小松菜のなめたけ和え				小松菜、もやし、なめ茸	醤油	14.1 g
27 金	けんちん汁	○	木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	いた板こんにゃく	大根、人参、葉ねぎ、ごぼう、干し椎茸	塩、醤油	
	飲むヨーグルト		ジョア（ストロベリー）				675 kcal
	ごはん			米			27.4 g
28 木	鶏の唐揚げ	○	鶏肉	片栗粉、上新粉、米油	にんにく、生姜	酒、塩、醤油	19.9 g
	ツナと水菜の和え物		ツナフレーク油漬け	三温糖	水菜、もやし	塩、醤油	
	もずくスープ		もずく	長いも	ねぎ	塩、こしょう、醤油、鶏がらだし	
【高3-6リクエスト献立】							

今月は、高等部3年生のリクエスト献立月間です♪

各クラスで話し合いをして、リクエストメニューをたくさん出してくれました。

今までの給食で食べたメニューの中から、各クラスのおすすめメニューが登場しますので、お楽しみに！

