

## 【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 脂質
2月	ごはん	○		米			671 kcal
	ブルコギ		牛肉	三温糖、ごま油	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 火	チーズパン	○	脱脂粉乳、無糖練乳、 プロセスチーズ	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	じゃがいも、オリーブ油	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 水	厚揚げキムチ丼	○	豚ひき肉、生揚げ、赤みそ	米、なたね油、三温糖、片栗粉、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、白菜、 白菜キムチ	酒、塩、こしょう、醤油、 みりん、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 （マスカット、レモン、巨峰、みかん）			23.0 g
5月 木	ごはん	○		米			612 kcal
	大根のゆずみそ煮		鶏肉、生揚げ、こんぶ、かつおだし、 合わせみそ、白みそ	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 金	さつまいもごはん	○		米、もち米、さつまいも		酒、塩	689 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉	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 月	ごはん	○		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	人参、蓮根	酒、醤油、みりん	18.4 g
	のっぺい汁		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、葉ねぎ、ぶなしめじ	酒、塩、醤油	
	ヨーグルト		カップd eヤクルト				
10月 火	ミニコッペパン	○	脱脂粉乳	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 水	けんこくきねん ひ 建国記念の日						
12月 木	飲むヨーグルト	○	ジョア（プレーン）				651 kcal
	キンパ風釜めし		牛肉	米、ごま油、三温糖	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、人参、えのきたけ	醤油、みりん	
	具だくさんスープ				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 金	ごはん	○	こんぶ	米、三温糖		酒、醤油、みりん	686 kcal
	鮭の香味揚げ		鮭	片栗粉、米油、三温糖、ごま油	にんにく、生姜	酒、醤油、酢	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	醤油	25.0 g
	具たつぷりみそ汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし、 麦みそ	じゃがいも、板こんにゃく	人参、玉葱、大根、キャベツ、葉ねぎ		
	【高3-5リクエスト献立】						

# 【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 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
	ゆでブロッコリー				ブロッコリー	塩	24.1 g
	豚汁		豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ, こんぶ, かつおだし	板こんにやく	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
	ペレロチキン		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	連根, 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		味付小魚				23.2 g
19 木	ごはん	○		米			667 kcal
	さばの塩焼き		さば			塩, 酒	33.9 g
	白菜の柚子和え			三温糖	白菜, 人参, ゆず果汁	塩, 醤油	24.6 g
	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, 菜ねぎ		
20 金	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
	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		卵, こんぶ, かつおだし	片栗粉	人参, こまつな 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, 三温糖, 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, ブロッコリー	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
	けんちん汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	板こんにやく	大根, 人参, 菜ねぎ, ごぼう, 干し椎茸	塩, 醤油	
27 金	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
	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、楽しみに！

