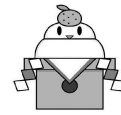




1月学校給食予定献立表



矢吹町立矢吹小学校

2025年 1月

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水	第3学期始業式のため 給食を食べずに下校します				
9 木	牛乳 ちからうどん なますふうサラダ お祝いデザート	牛乳 とりにく なんと ハム	ソフトめん さとう あぶら もちいなり クレープ	ねぎ にんじん だいこん	669 kcal 23.9 g 12.2 g 1.9 g
10 金	牛乳 チキンカレーライス (むぎごはん) わかめサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく わかめ ヨーグルト	むぎごはん あぶら カレーウ ジャがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん セロリ グリーンピース キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	655 kcal 20.7 g 18.2 g 2.1 g
13 月	成人の日				
14 火	牛乳 しょくパン チョコクリーム ほうれんそうのスープ やさしいコロッケ だいこんサラダ	牛乳 ベーコン	じゃがいも マヨネーズ さとう あぶら しょくパン ごまあぶら コロッケ チョコクリーム	ほうれんそう たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ だいこん	664 kcal 16.4 g 28.7 g 2.0 g
15 水	牛乳 ごはん すきやきふう こまつなごまあえ あつやきたまご	牛乳 ぶたにく とうふ あつやきたまご かまぼこ	ごはん あぶら ごま さとう	にんじん はくさい ねぎ えのきたけ いんげん もやし こまつな しらたき	648 kcal 25.2 g 26.0 g 2.0 g
16 木	牛乳 コッペパン トマトのコンソメスープ タンドリーチキン やさいのソテー りんご	牛乳 とりにく ヨーグルト ベーコン	コッペパン バター あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ とうもろこし アスパラガス にんにく しょうが トマト りんご	654 kcal 31.4 g 28.0 g 2.2 g
17 金	牛乳 ごはん とん汁 すきこんぶのいためもの いわしのうめ	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ いわし こんぶ みそ さつまあげ	ごはん さといも あぶら さとう	ごぼう だいこん にんじん はくさい こんにゃく ねぎ しらたき	665 kcal 28.2 g 23.1 g 1.4 g
20 月	牛乳 ごはん ちゅうかコーンスープ ぶたキムチ ぎょうざ (2こ)	牛乳 とりにく とうふ たまご ぎょうざ ぶたにく	ごはん かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんじん ほうれんそう とうもろこし きくらげ たけのこ にら はくさい はくさいキムチ	672 kcal 28.6 g 19.3 g 1.2 g
21 火	牛乳 コッペパン クリームシチュー フレンチサラダ とうふのナゲット (2こ)	牛乳 とりにく とうふナゲット	じゃがいも あぶら さとう コッペパン シチュールウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリンピース	666 kcal 27.7 g 21.1 g 2.0 g
22 水	牛乳 むぎごはん かきたま汁 とりにくのみそやき いかとやさしいいために	牛乳 とりにく とうふ たまご みそ いか	むぎごはん さとう あぶら さといも	だいこん いんげん にんじん たまねぎ こまつな しょうが ほししいたけ	630 kcal 27.8 g 21.7 g 1.8 g
23 木	牛乳 こくとうしょくパン スライスチーズ ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	牛乳 チーズ ぶたにく きんときまめ だいふくまめ ハム だいず	こくとうしょくパン さとう あぶら じゃがいも ちゅうかドレッシング	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー とうもろこし にんにく	652 kcal 21.4 g 22.8 g 2.1 g
24 金	【学校給食週間献立】 牛乳 わかめごはん おにぎりのり さつまいも汁 さけのしおやき とさあえ 給食週間デザート	e	ごはん ごま あぶら さつまいも はちみつゆずゼリー	ごぼう にんじん だいこん もやし はくさい こんにゃく ねぎ	614 kcal 28.4 g 15.9 g 2.3 g
27 月	牛乳 ごはん だいずいりみそ汁 とりのからあげ ツナサラダ	牛乳 とりにく とうふ みそ だいず まぐろツナ	ごはん かたくりこ マヨネーズ じゃがいも さとう あぶら	にんじん キャベツ にんにく しょうが	650 kcal 27.4 g 26.8 g 1.7 g
28 火	牛乳 コッペパン ポトフ にくだんご マカロニサラダ	牛乳 とりにく ハム にくだんご	コッペパン じゃがいも マヨネーズ マカロニ	たまねぎ キャベツ セロリ にんじん とうもろこし ブロッコリー	659 kcal 17.3 g 12.6 g 2.3 g
29 水	牛乳 むぎごはん マーボーどうふ パンサンスー みかん	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム きんしたまご	むぎごはん さとう ごまあぶら ごま かたくりこ あぶら はるさめ	ねぎ にんじん にら たけのこ もやし キャベツ みかん ほししいたけ しょうが にんにく	650 kcal 30.1 g 22.4 g 1.7 g
30 木	牛乳 ほっかいラーメン もやしのラーゆあえ しゅうまい	牛乳 ぶたにく みそ しゅうまい	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま ラーゆ	キャベツ にんじん ねぎ とうもろこし もやし にんにく しょうが ほうれんそう	651 kcal 30.1 g 22.4 g 1.9 g
31 金	牛乳 ごはん さといものみそ汁 かつおのたつたあげ ごもくきんびら	牛乳 あぶらあげ みそ さつまあげ かつお	ごはん さといも あぶら かたくりこ さとう	だいこん にんじん れんこん しょうが こんにゃく ごぼう	641 kcal 26.9 g 21.8 g 2.0 g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※1月8日(水)は第3学期始業式のため給食を食べずに下校します。



1月の平均給食栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
655kcal	25.5 g	21.8 g	2.0 g

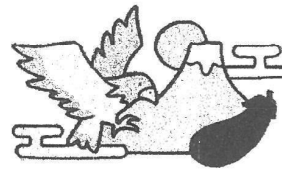
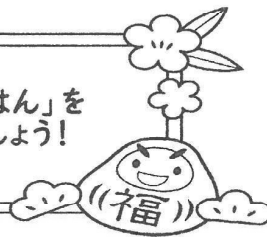
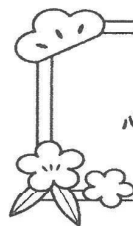
令和7年

1月学校給食献立予定表

本年もどうぞよろしく
お願いいたします。



今年も「早寝・早起き・朝ごはん」を
心がけ、毎日元気に過ごしましょう！



矢吹町立普郷小学校

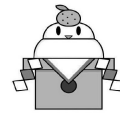
月	火	水	木	金
1月24日から30日は全国学校給食週間です！ 学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の市立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのが始まりです。 24日から30日は、学校給食を通して、食に関わる方々への感謝の気持ちや、食を大切にする気持ちを伝えられるような特別な給食が登場します。				
		8	9	10
		がっ きしきょうしき 3学期始業式 きょうしき 給食なし	紅白なます とり肉の たつたあげ わかなごはん 七草汁 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 588 22.2 20.0 2.2 赤 牛乳 とり肉 ナルト 凍みとうふ 大根 わかな ショウガ ニンニク 大根 にんじん ゆず カブ セリ なすな みつば 干ししいたけ ごはん かつくりこ こめ油 さとう	みかん れんこんの はさみ焼き 三色 そばろごはん わかめ汁 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 577 26.0 17.4 2.1 赤 牛乳 とり肉 ぶた肉 卵 わかめ れんこんのはさみ焼き(卵) とうふ みそ 緑 ショウガ えだまめ 小松菜 みかん 黄 ごはん さとう こめ油 じゃが芋
13	14	15	16	17
せいじん 成人の日 牛乳 まぐろツナ ロースハム 大根 ブロッコリー コーン 玉ねぎ ニンニク キャベツ セロリー ニンニク トマト 黒糖コッパン オリーブ油 マカロニ さとう ひとロゼリー	県産ひと印 どちおとめゼリー 大根とツナの コールスロー 黒糖コッパン ミネストローネ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 594 21.3 17.7 2.2 赤 牛乳 まぐろツナ ロースハム 大根 ブロッコリー コーン 玉ねぎ ニンニク キャベツ セロリー ニンニク トマト 黄 黒糖コッパン オリーブ油 マカロニ さとう ひとロゼリー	もやしの ひき肉のため ホッケの こんぶしょうゆ焼き ごはん なめこ汁 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 572 25.5 14.0 1.6 赤 牛乳 ホッケ ぶた肉 みそ 大豆 緑 ニンニク もやし にんじん ニラ きゅうり 小松菜 ねぎ 黄 ごはん こめ油 さとう ごま じゃが芋	ブロッコリーの ごまサラダ イカフライ コッパン パックソース パンブキン ポタージュ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 695 26.4 23.6 2.5 赤 牛乳 イカフライ ベーコン 緑 ブロッコリー にんじん キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ コーン パセリ 黄 コッパン パンこ こめ油 ごま	もやしの ナムル ショウマイ (2コ) 麦ごはん マーボー とうふ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 644 26.3 21.6 2.3 赤 牛乳 ショウマイ とうふ ぶた肉 みそ もやし 小松菜 玉ねぎ にんじん ねぎ たけのこ 干ししいたけ ニラ ニンニク ショウガ 黄 麦ごはん ごま さとう ごま油 かつくりこ
20	21	22	23	24
かおり和え ぶた肉の アップルソース ごはん 生揚げの みそ汁 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 583 25.6 19.9 1.9 赤 牛乳 ぶた肉 卵 生揚げ みそ きゅうり えのきたけ ねぎ 小松菜 黄 ごはん さとう ごま 里芋	フレンチサラダ ポロニアカツ 食パン 白米の クリーム エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 639 24.7 24.8 2.3 赤 牛乳 ポロニアカツ とり肉 生クリーム 緑 キャベツ にんじん きゅうり みかん 玉ねぎ 白米 コーン しめじ 黄 食パン 小麦粉 パン粉 こめ油 さとう	五目きんぴら とり肉の てり焼き わかめごはん えのきたけの みそ汁 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 587 23.2 18.4 2.3 赤 牛乳 わかめ とり肉 さつま揚げ みそ 緑 ニンニク ショウガ ごぼう にんじん きゅうり 小松菜 ねぎ 黄 ごはん さとう ごま ごま油 じゃが芋	ひじきと チーズのサラダ とうふナゲット (2コ) アップルパン ポトフ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 604 20.8 26.5 2.3 赤 牛乳 とうふナゲット ひじき チーズ ウィンナー 緑 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 大根 にんじん コーン セロリー いんげん 黄 アップルパン こめ油 ごま じゃが芋	長野県を味わう給食 りんご 野沢菜とやさいの そくせきづけ きムタク ごはん きのこの スープ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 538 17.2 18.5 2.2 赤 牛乳 ぶた肉 卵 とうふ にんじん たくあん 白菜キムチ 大根 ニンニク キャベツ 野沢菜 なめこ えのきたけ ねぎ 玉ねぎ りんご 黄 ごはん ごま油 かつくりこ
27	28	29	30	31
福島県を味わう給食 はちみつゆずゼリー ゆでキャベツ ソースカツ ソースカツ丼 (ごはん) 具だくさん汁 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 676 22.0 23.5 2.8 赤 牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ キャベツ キヌサヤ 大根 にんじん こんにゃく 干ししいたけ 黄 里芋 はちみつゆずゼリー	アメリカを味わう給食 カウボーイサラダ パーベキュー チキン コッパン クリームゴールド マンハッタン クラムチャウダー エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 644 30.5 22.3 2.7 赤 牛乳 とり肉 大豆 あさり ベーコン 緑 ニンニク ショウガ コーン パプリカ 玉ねぎ トマト にんじん セロリー 黄 コッパン クリームゴールド はちみつ オリーブ油 じゃが芋 バター	石川県を味わう給食 ごまあえ プリのてり焼き ごはん めつた汁 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 575 26.6 18.0 1.8 赤 牛乳 プリ ぶた肉 みそ ショウガ はつれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく 干ししいたけ 黄 ごはん さとう ごま こめ油 里芋	愛知県を味わう給食 みかん ちくわの いそあげ ソフトめん みそにこみ うどん エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 660 27.1 22.2 2.0 赤 牛乳 ちくわ とり肉 かまぼこ 油揚げ みそ ショウガ 干ししいたけ 白菜 ねぎ みかん 黄 ソフトめん さとう こめ油 こめ油	ヨーグルト ポークカレー (麦ごはん) ごはんサラダ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 674 21.7 21.3 1.8 赤 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト ニンニク ショウガ 玉ねぎ にんじん セロリー パセリ りんご ごぼう きゅうり コーン 黄 麦ごはん じゃが芋 こめ油 バター カレールー ごま 卵不使用マヨネーズ

赤の食べもの	緑の食べもの	黄色の食べもの	1月の平均給与栄養量			
おもに血や肉など をつくるもとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	おもに熱や力などを出す エネルギーのもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			616	24.2	19.2	2.2

※ 諸般の事情により、献立や使用食材が変更になることがあります。ご了承ください。



1月学校給食予定献立表



矢吹町立中畑小学校

2025年 1月

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水	第3学期始業式のため 給食を食べずに下校します				
9 木	牛乳 ちからうどん なますふうサラダ お祝いデザート	牛乳 とりにく なんと ハム	ソフトめん さとう あぶら もちいなり クレープ	ねぎ にんじん だいこん	669 kcal 23.9 g 12.2 g 1.9 g
10 金	牛乳 チキンカレーライス (むぎごはん) わかめサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく わかめ ヨーグルト	むぎごはん あぶら カレーウ ジャがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん セロリ グリーンピース キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	655 kcal 20.7 g 18.2 g 2.1 g
13 月	成人の日				
14 火	牛乳 しょくパン チョコクリーム ほうれんそうのスープ やさしいコロッケ だいこんサラダ	牛乳 ベーコン	じゃがいも マヨネーズ さとう あぶら しょくパン ごまあぶら コロッケ チョコクリーム	ほうれんそう たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ だいこん	664 kcal 16.4 g 28.7 g 2.0 g
15 水	牛乳 ごはん すきやきふうに こまつなごまあえ あつやきたまご	牛乳 ぶたにく とうふ あつやきたまご かまぼこ	ごはん あぶら ごま さとう	にんじん はくさい ねぎ えのきたけ いんげん もやし こまつな しらたき	648 kcal 25.2 g 26.0 g 2.0 g
16 木	牛乳 コッペパン トマトのコンソメスープ タンドリーチキン やさいのソテー りんご	牛乳 とりにく ヨーグルト ベーコン	コッペパン バター あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ とうもろこし アスパラガス にんにく しょうが トマト りんご	654 kcal 31.4 g 28.0 g 2.2 g
17 金	牛乳 ごはん とん汁 すきこんぶのいためもの いわしのうめ	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ いわし こんぶ みそ さつまあげ	ごはん さといも あぶら さとう	ごぼう だいこん にんじん はくさい こんにゃく ねぎ しらたき	665 kcal 28.2 g 23.1 g 1.4 g
20 月	牛乳 ごはん ちゅうかコーンスープ ぶたキムチ ぎょうざ (2こ)	牛乳 とりにく とうふ たまご ぎょうざ ぶたにく	ごはん かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんじん ほうれんそう とうもろこし きくらげ たけのこ にら はくさい はくさいキムチ	672 kcal 28.6 g 19.3 g 1.2 g
21 火	牛乳 コッペパン クリームシチュー フレンチサラダ とうふのナゲット (2こ)	牛乳 とりにく とうふナゲット	じゃがいも あぶら さとう コッペパン シチュールウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリンピース	666 kcal 27.7 g 21.1 g 2.0 g
22 水	牛乳 むぎごはん かきたま汁 とりにくのみそやき いかとやさしいいために	牛乳 とりにく とうふ たまご みそ いか	むぎごはん さとう あぶら さといも	だいこん いんげん にんじん たまねぎ こまつな しょうが ほししいたけ	630 kcal 27.8 g 21.7 g 1.8 g
23 木	牛乳 こくとうしよくパン スライスチーズ ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	牛乳 チーズ ぶたにく きんときまめ だいふくまめ ハム だいず	こくとうしよくパン さとう あぶら じゃがいも ちゅうかドレッシング	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー とうもろこし にんにく	652 kcal 21.4 g 22.8 g 2.1 g
24 金	【学校給食週間献立】 牛乳 わかめごはん おにぎりのり さつまいも汁 さけのしおやき とさあえ 給食週間デザート	牛乳 のり ぶたにく わかめ みそ さけ ちくわ あぶらあげ かつおぶし	ごはん ごま あぶら さつまいも はちみつゆずゼリー	ごぼう にんじん だいこん もやし はくさい こんにゃく ねぎ	614 kcal 28.4 g 15.9 g 2.3 g
27 月	牛乳 ごはん だいずいりみそ汁 とりのからあげ ツナサラダ	牛乳 とりにく とうふ みそ だいず まぐろツナ	ごはん かたくりこ マヨネーズ じゃがいも さとう あぶら	にんじん キャベツ にんにく しょうが	650 kcal 27.4 g 26.8 g 1.7 g
28 火	牛乳 コッペパン ポトフ にくだんご マカロニサラダ	牛乳 とりにく ハム にくだんご	コッペパン じゃがいも マヨネーズ マカロニ	たまねぎ キャベツ セロリ にんじん とうもろこし ブロッコリー	659 kcal 17.3 g 12.6 g 2.3 g
29 水	牛乳 むぎごはん マーボーどうふ パンサンスー みかん	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム きんしたまご	むぎごはん さとう ごまあぶら ごま かたくりこ あぶら はるさめ	ねぎ にんじん にら たけのこ もやし キャベツ みかん ほししいたけ しょうが にんにく	650 kcal 30.1 g 22.4 g 1.7 g
30 木	牛乳 ほっかいラーメン もやしのラーゆあえ しゅうまい	牛乳 ぶたにく みそ しゅうまい	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま ラーゆ	キャベツ にんじん ねぎ とうもろこし もやし にんにく しょうが ほうれんそう	651 kcal 30.1 g 22.4 g 1.9 g
31 金	給食を食べずに下校します				

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※1月8日(水)は第3学期始業式のため給食を食べずに下校します。

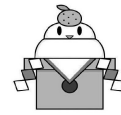
※1月31日(金)は給食を食べずに下校します。



1月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
655kcal	25.5 g	21.8 g	2.0 g



1月学校給食予定献立表



矢吹町立三神小学校

2025年 1月

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水	第3学期始業式のため 給食を食べずに下校します				
9 木	牛乳 ちからうどん なますふうサラダ お祝いデザート	牛乳 とりにく なんと ハム	ソフトめん さとう あぶら もちいなり クレープ	ねぎ にんじん だいこん	669 kcal 23.9 g 12.2 g 1.9 g
10 金	牛乳 チキンカレーライス（むぎごはん） わかめサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく わかめ ヨーグルト	むぎごはん あぶら カレーウ ジャがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん セロリ グリーンピース キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	655 kcal 20.7 g 18.2 g 2.1 g
13 月	成人の日				
14 火	牛乳 しょくパン チョコクリーム ほうれんそうのスープ やさいコロッケ だいこんサラダ	牛乳 ベーコン	じゃがいも マヨネーズ さとう あぶら しょくパン ごまあぶら コロッケ チョコクリーム	ほうれんそう たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ だいこん	664 kcal 16.4 g 28.7 g 2.0 g
15 水	牛乳 ごはん すきやきふうに こまつなのごまあえ あつやきたまご	牛乳 ぶたにく とうふ あつやきたまご かまぼこ	ごはん あぶら ごま さとう	にんじん はくさい ねぎ えのきたけ いんげん もやし こまつな しらたき	648 kcal 25.2 g 26.0 g 2.0 g
16 木	牛乳 コッペパン トマトのコンソメスープ タンドリーチキン やさいのソテー りんご	牛乳 とりにく ヨーグルト ベーコン	コッペパン バター あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ とうもろこし アスパラガス にんにく しょうが トマト りんご	654 kcal 31.4 g 28.0 g 2.2 g
17 金	牛乳 ごはん とん汁 すきこんぶのいためもの いわしのうめ	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ いわし こんぶ みそ さつまあげ	ごはん さといも あぶら さとう	ごぼう だいこん にんじん はくさい こんにゃく ねぎ しらたき	665 kcal 28.2 g 23.1 g 1.4 g
20 月	繰替休業日				
21 火	牛乳 コッペパン クリームシチュー フレンチサラダ とうふのナゲット（2こ）	牛乳 とりにく とうふナゲット	じゃがいも あぶら さとう コッペパン シチューールウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリンピース	666 kcal 27.7 g 21.1 g 2.0 g
22 水	牛乳 むぎごはん かきたま汁 とりにくのみそやき いかとやさいのいために	牛乳 とりにく とうふ たまご みそ いか	むぎごはん さとう あぶら さといも	だいこん いんげん にんじん たまねぎ こまつな しょうが ほししいたけ	630 kcal 27.8 g 21.7 g 1.8 g
23 木	牛乳 こくとうしょくパン スライスチーズ ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	牛乳 チーズ ぶたにく きんときまめ だいふくまめ ハム だいず	こくとうしょくパン さとう あぶら じゃがいも ちゅうかドレッシング	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー とうもろこし にんにく	652 kcal 21.4 g 22.8 g 2.1 g
24 金	【学校給食週間献立】 牛乳 わかめごはん おにぎりのり さつまいも汁 さけのおやき とさあえ 給食週間デザート	牛乳 のり ぶたにく わかめ みそ さけ ちくわ あぶらあげ かつおぶし	ごはん ごま あぶら さつまいも はちみつゆずゼリー	ごぼう にんじん だいこん もやし はくさい こんにゃく ねぎ	614 kcal 28.4 g 15.9 g 2.3 g
27 月	牛乳 ごはん だいずいりみそ汁 とりのからあげ ツナサラダ	牛乳 とりにく とうふ みそ だいず まぐろツナ	ごはん かつくりこ マヨネーズ じゃがいも さとう あぶら	にんじん キャベツ にんにく しょうが	650 kcal 27.4 g 26.8 g 1.7 g
28 火	牛乳 コッペパン ポトフ にくだんご マカロニサラダ	牛乳 とりにく ハム にくだんご	コッペパン じゃがいも マヨネーズ マカロニ	たまねぎ キャベツ セロリ にんじん とうもろこし ブロッコリー	659 kcal 17.3 g 12.6 g 2.3 g
29 水	牛乳 むぎごはん マーボーどうふ パンサンスー みかん	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム きんしたまご	むぎごはん さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら はるさめ	ねぎ にんじん なら たけのこ もやし キャベツ みかん ほししいたけ しょうが にんにく	650 kcal 30.1 g 22.4 g 1.7 g
30 木	牛乳 ほっかいラーメン もやしのラーゆあえ しゅうまい	牛乳 ぶたにく みそ しゅうまい	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま ラーゆ	キャベツ にんじん ねぎ とうもろこし もやし にんにく しょうが ほうれんそう	651 kcal 30.1 g 22.4 g 1.9 g
31 金	牛乳 ごはん さといものみそ汁 かつおのたつたあげ ごもくきんびら	牛乳 あぶらあげ みそ さつまあげ かつお	ごはん さといも あぶら かたくりこ さとう	だいこん にんじん れんこん しょうが こんにゃく ごぼう	641 kcal 26.9 g 21.8 g 2.0 g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※1月8日（水）は第3学期始業式のため給食を食べずに下校します。

※1月20日（月）は繰替休業日です。



1月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
655kcal	25.5 g	21.8 g	2.0 g

令和6年度 1月の給食献立予定表 矢吹町立矢吹中学校

日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9 木	ごはん 牛乳 ワンタンスープ 白身魚のチリソースがけ 春雨サラダ	豚もも肉 ホキ ロースハム 卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ	ごはん ワンタン かたくり粉 砂糖 はるさめ	ごま油 白ごま	エネルギー 747 kcal たんばく質 29.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.9 g	
10 金	ごはん 牛乳 かきたま汁 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根のいり煮	豆腐 卵 豚ロース肉 鶏むね肉	牛乳	人参 小松菜	干し椎茸 切干し大根 こんにゃく	ごはん かたくり粉 砂糖	ごま油 サラダ油	エネルギー 761 kcal たんばく質 34 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.2 g	
14 火	【小正月にちなんだ献立】 小豆ごはん 牛乳 けの汁 鶏のから揚げ 小松菜のかりかりあえ	凍り豆腐 油揚げ 大豆 鶏もも肉	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう わらび ぜんまい もやし	ごはん かたくり粉 さつまいも	黒ごま 米サラダ油 揚げ油 ごま油	エネルギー 727 kcal たんばく質 30.4 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.5 g	
15 水	アップルパン 牛乳 野菜スープ きのこ大豆の巣ごもり卵 マカロニサラダ	豚もも肉 卵 ベーコン 大豆ミート ロースハム	牛乳	ほうれん草 人参	白菜 玉ねぎ たまごだけ しめじ キャベツ きゅうり	アップルパン じゃがいも マカロニ	有塩バター マヨネーズ	エネルギー 831 kcal たんばく質 33.7 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 2.8 g	
16 木	ごはん 牛乳 なめこ汁 さばのみそ煮 ごまあえ	豆腐 さば	牛乳	ほうれん草 人参	白菜 なめこ ねぎ キャベツ もやし	ごはん 砂糖	白ごま	エネルギー 717 kcal たんばく質 31.6 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.2 g	
17 金	ごはん 牛乳 トックスープ ブルコギ もやしのナムル	鶏むね肉 卵 ロース 牛肩ロース肉	牛乳	人参 チンゲン菜 にら ほうれん草	大根 ねぎ 玉ねぎ 白菜 しめじ もやし きゅうり	ごはん トック 砂糖	白ごま ごま油	エネルギー 800 kcal たんばく質 27 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.3 g	
20 月	きつねうどん 牛乳 レンコンはさみ揚げ 白菜のおかかあえ	鶏もも肉 油揚げ なると	牛乳	ほうれん草 人参	白菜 しいたけ きゅうり ねぎ	ソフト麺	揚げ油	エネルギー 788 kcal たんばく質 31.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.1 g	
21 火	ごはん 牛乳 納豆 アーモンドあえ 肉じゃが	納豆 豚もも肉	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	もやし キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸	ごはん 砂糖	サラダ油 アーモンド	エネルギー 732 kcal たんばく質 31.3 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g	
22 水	きなこ揚げパン 牛乳 ミネストローネ チーズサラダ	きな粉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	人参 茎ブロッコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも マカロニ 砂糖	揚げ油 サラダ油 有塩バター オリーブ油	エネルギー 796 kcal たんばく質 28.3 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.7 g	
23 木	ごはん 牛乳 肉シュマイ ホイコーロー 中華コーンスープ	シュマイ 豚もも肉 豆腐 鶏むね肉 卵	牛乳	ピーマン 人参 ほうれん草	キャベツ もやし とうもろこし きくらげ	ごはん 砂糖	ごま油	エネルギー 769 kcal たんばく質 30.3 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.4 g	
24 金	ツナごはん 牛乳 納入組合様無償提供カツ ほうれん草のごまあえ 大豆入りみそ汁 納入組合様無償提供みかん	ツナ カツ 大豆 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 大根 ねぎ みかん	ごはん さといも 砂糖	揚げ油	エネルギー 854 kcal たんばく質 34.4 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3 g	
27 月	学校給食献立1 昭和44年 スパゲティミートソース 牛乳 フレンチサラダ	豚・鶏ひき肉 豚レバーチップ 大豆ミート	牛乳 チーズ チャウダー	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム レタス キャベツ きゅうり	スパゲティ パン粉 砂糖	有塩バター オリーブ油 サラダ油	エネルギー 810 kcal たんばく質 35.2 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.4 g	
28 火	学校給食献立2 昭和22年 ごはん 牛乳 豚汁 さけの塩焼き もみ漬け	豚もも肉 豆腐 さけ	牛乳 わかめ	人参	ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり たくあん	ごはん じゃがいも	サラダ油 白ごま	エネルギー 729 kcal たんばく質 34.9 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.2 g	
29 水	黒糖パン 牛乳 豆腐のナゲット ごぼうサラダ ほうれん草スープ	豆腐ナゲット 大豆 卵	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ きゅうり キャベツ たまごだけ	黒糖パン じゃがいも	揚げ油 マヨネーズ	エネルギー 791 kcal たんばく質 25.4 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.8 g	
30 木	学校給食献立3 昭和50年の地産地消 ごはん 牛乳 山形いも煮 たらのごまみそ焼き ほうれん草のチーズあえ	牛肩ロース たら 卵	牛乳 チーズ	ほうれん草	こんにゃく ねぎ ごぼう ぶなしめじ	ごはん さといも 砂糖	白ごま	エネルギー 722 kcal たんばく質 34.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.4 g	
31 金	学校給食献立4 昭和52年 ポークカレーライス (麦ごはん) 牛乳 フルーツヨーグルトあえ	豚もも肉	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	人参 トマト	玉ねぎ みかん 黄桃 パナナ パイナップル	麦ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油	エネルギー 803 kcal たんばく質 24.4 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.7 g	

合計・・・16食 * 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の地産産物 (矢吹町産)		今月の平均栄養価		基準値
 米 (コシヒカリ) ねぎ 	エネルギー	Kcal	774	830
	たんばく質	g	31	35.3
	脂 質	g	24.5	23.1
	塩 分	g	2.7	2.5



※ 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



2月学校給食予定表

2025年 2月

矢吹町立矢吹小学校

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	【節分の日】牛乳 ごはん みそけんちん汁 いわしのしょうがに ひじきのサラダ せつぶんデザート	牛乳 いわし ひじき とうふ みそ ぶたにく	ごはん ごま わふうドレッシング さといも せつぶんあられ	だいこん にんじん キャベツ ねぎ こんにやく	640 kcal 26.3 g 23.7 g 2.1 g
4火	牛乳 コッペパン ワンタンスープ あおじそいりとりつくね ポテトサラダ	牛乳 ぶたにく ハム あおじそいりとりつくね	コッペパン あぶら ワンタン ごまあぶら マヨネーズ じゃがいも	にんじん もやし ねぎ たまねぎ きゅうり とうもろこし ほししいたけ ほうれんそう	684 kcal 22.9 g 35.0 g 2.2 g
5水	牛乳 ごはん ごもくみそ汁 おろしハンバーグ ほうれんそうのやまぶきあえ	牛乳 ぶたにく ハンバーグ たまご	ごはん あぶら	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな	670 kcal 25.6 g 20.3 g 2.2 g
6木	牛乳 さんさいうどん こんさいしのだ はくさいのごまあえ きよほうゼリー	牛乳 とりにく ちくわ こんさいしのだ	ソフトめん ごま さとう ごまあぶら きよほうゼリー	にんじん ねぎ はくさい こまつな わらび たけのこ	670 kcal 28.3 g 20.1 g 2.1 g
7金	牛乳 ごはん にくじゃが なっとう ごもくあつやきたまご	牛乳 ぶたにく なまあげ ごもくあつやきたまご なっとう	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース しらたき	661 kcal 28.1 g 21.0 g 1.7 g
10月	牛乳 ごはん マーボー豆腐 もやしナムル はるまき	牛乳 ぶたにく みそ はるまき とうふ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら ごま かたくりこ	ねぎ にんじん たけのこ ら もやし こまつな ほししいたけ しょうが にんにく	687 kcal 18.4 g 22.1 g 2.0 g
11火	建国記念の日				
12水	牛乳 ごはん たまねぎのみそ汁 とりにくのちよせんやき えのきとほうれんそうのあえもの	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう えのきたけ にんにく もやし	640 kcal 29.5 g 22.7 g 1.9 g
13木	牛乳 チャンポンめん ブロッコリーのちゅうかあえ やきいも	牛乳 ぶたにく いか とりにく かまぼこ	ちゅうかめん あぶら ラーゆ さとう マヨネーズ ごま ごまあぶら さつまいも	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ブロッコリー ねぎ ほししいたけ しょうが	667 kcal 29.0 g 18.0 g 1.8 g
14金	牛乳 ナン まめのキーマカレー かいそうサラダ バレンタインデザート	牛乳 ぶたにく だいた わかめ くきわかめ こんぶ あかとさか しろとさか まふのり ハム	ナン あぶら ごまあぶら ごま カレールウ さとう バレンタインデザート	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし トマト にんにく しょうが	646 kcal 24.8 g 20.8 g 2.3 g
17月	牛乳 むぎごはん だいこんのみそ汁 たらのさいきょうやき いりどうふ りんご	牛乳 あぶらあげ みそ とうふ とりにく たまご たら	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	だいこん ねぎ にんじん たけのこ りんご ほししいたけ	634 kcal 30.7 g 19.7 g 1.9 g
18火	牛乳 こくとうコッペパン ポトフスープ さけのメンチカツ マカロニサラダ	牛乳 とりにく ハム さけのメンチカツ	こくとうコッペパン マカロニ あぶら マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん とうもろこし ブロッコリー じゃがいも	666 kcal 21.3 g 28.2 g 2.1 g
19水	牛乳 キムタクごはん わかめスープ ぎょうざ(2こ) はるさめサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく わかめ ハム きんしたまご ぎょうざ ヨーグルト	ごはん ごまあぶら ごま かたくりこ さとう あぶら はるさめ	キムチ たくあん ねぎ とうもろこし キャベツ にんじん	644 kcal 21.8 g 20.5 g 1.7 g
20木	牛乳 ミートサンド(コッペパン) スライスチーズ コンソメスープ だいこんサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン とりにく スライスチーズ	コッペパン あぶら パンこ バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ セロリ だいこん きゅうり トマト	690 kcal 32.9 g 27.9 g 2.3 g
21金	牛乳 ぎゅうどん もずくのスープ ちくわのサラダ いちごだいふく	牛乳 ぎゅうにく ちくわ もずく とうふ	ごはん さとう マヨネーズ いちごだいふく	にんじん たまねぎ しらたき グリーンピース キャベツ	651 kcal 21.5 g 22.5 g 1.9 g
24月	振替休日				
25火	弁当の日				
26水	牛乳 ゆかりごはん こうやどうふのみそ汁 キャベツのごまあえ あじフライ	牛乳 あじ こうやどうふ みそ	ごはん あぶら ごま じゃがいも	しそ キャベツ にんじん ほうれんそう えのきたけ	653 kcal 25.6 g 24.3 g 2.1 g
27木	牛乳 コッペパン ポークシチュー チキンナゲット フレンチサラダ くだもの(はるか)	牛乳 ぶたにく チキンナゲット	コッペパン じゃがいも あぶら さとう シチュールウ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり マッシュルーム はるか	662 kcal 24.7 g 26.2 g 1.6 g
28金	牛乳 むぎごはん にらたま汁 ホッケのいちやぼし だいこんとぶたにくのいために	牛乳 ほっけ たまご とうふ ぶたにく	むぎごはん かたくりこ あぶら	にら たまねぎ だいこん グリーンピース こんにやく にんじん にんにく しょうが	630 kcal 25.8 g 23.3 g 2.2 g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※2月25日(火)はお弁当の日です。



2月の平均給食栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
651kcal	26.0g	22.8g	2.1g

令和7年

2月学校給食献立予定表



矢吹町立善郷小学校

月	火	水	木	金
今月の行事食 3日(月) 節分にちなんだ行事食 21日(金) 6年3組 希望献立 28日(金) 6年2組 希望献立 2・3月は6年生の希望献立日があります。 6年生は、2学期に家庭科の学習で「バランスのとれた1食分の献立」を考えました。クラスの中から代表で選ばれた献立が登場します。 6年3組は、矢吹 遙人 さん 6年2組は、齋藤 蓮 さん この献立が選ばれました。バランスはもちろん、旬の食材やみなさんの好みを考えて作ってくれました。 献立日を楽しみに待っていてください! 節分は「立春」の前日です。冬から春への季節の変わり目の行事です。「季節を分ける」ということから「節分」と言います。 この日は「鬼は外!福は内!」というかけ声とともに、福豆(いった大豆)をまいて、年齢の数だけ(または、一つだけ多く)食べて災いを払います。 今年の節分は、2月2日(日)です。				
3 節分にちなんだメニュー	4	5	6	7
福豆 いそ和え いわしのうめ ごはん 呉汁	えだまめと チーズのサラダ コッパパン クリームシチュー	きりぼし大根の いために わかさぎフリッター ごはん 白菜のみそスープ	ジャーマンポテト ミートボール コッパパン ほうれん草のスープ	べんとうじさんび お弁当持参日
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 576 28.5 17.5 2.2	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 593 24.9 20.6 2.1	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 599 19.2 20.3 1.9	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 603 25.9 19.6 2.3	しんにゅうがくし せつめいかい 新入学児説明会
赤 牛乳 いわし のり 大豆 油揚げ とうふ みそ 福豆(大豆)	赤 牛乳 ひじき チーズ とり肉	赤 牛乳 わかさぎ さつまあげ ぶた肉 とうふ	赤 牛乳 ミートボール(とり肉) ベーコン	べんとうじさんび お弁当持参日
緑 こまつな もやし にんじん 大根 ねぎ	緑 大根 コーン ニンニク 玉ねぎ しめじ グリンピース	緑 きりぼし大根 にんじん 干しいたけ こんにゃく ショウガ 白菜 ニラ	緑 玉ねぎ パセリ ニンニク ほうれん草 大根 にんじん コーン	
黄 ごはん さとう じゃが芋	黄 コッパパン さとう じゃが芋 小麦粉 パター	黄 ごはん こめ油 さとう	黄 コッパパン じゃが芋 パター	
10	11	12	13	
なつとう やさいの こんぶ和え 麦ごはん 大根のみそ汁	けんこくきねん 建国記念の日	豚丼の具 (ごはん)にのせて たべてね 豚丼 (ごはん) たまごスープ	やさいコロッケ 黒糖コッパパン ポークビーンズ	べんとうじさんび お弁当持参日
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 581 26.2 16.2 1.4	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 589 22.5 17.6 1.9	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 638 23.1 18.4 1.7	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 638 23.1 18.4 1.7	じゅぎょう さんかん 授業参観
赤 牛乳 なつとう こんぶ とり肉 生揚げ	赤 牛乳 ぶた肉 たまご とうふ	赤 牛乳 コロッケ 大豆 ぶた肉	赤 牛乳 コロッケ 大豆 ぶた肉	べんとうじさんび お弁当持参日
緑 白菜 きゅうり ショウガ にんじん 玉ねぎ 大根 干しいたけ いんげん	緑 玉ねぎ こんにゃく ニンニク ショウガ 干しいたけ コーン チンゲンサイ	緑 玉ねぎ ニンニク にんじん トマト	緑 玉ねぎ ニンニク にんじん トマト	
黄 麦ごはん ごま こめ油 さとう ごま油 かたくりこ	黄 ごはん こめ油 さとう かたくりこ ごま油	黄 黒糖コッパパン こめ油 じゃが芋 さとう	黄 黒糖コッパパン こめ油 じゃが芋 さとう	
17	18	19	20	
はるさめサラダ とり肉の たつたあげ ごはん わかめの みそ汁	ソフトめん はるまき 五目スープ	フルーツの ヨーグルトあえ ひき肉のカレーライス (麦ごはん)	大根サラダ オムレツ ケチャップソース コッパパン コーン ポタージュ	6年3組 家庭科で学んだことを いかした希望献立
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 619 23.9 23.2 2.0	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 654 24.0 23.8 2.2	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 629 18.6 17.3 1.7	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 607 23.5 22.2 2.2	ブロッコリーの アイスクリン アイスクリン ごはん けんちん汁
赤 牛乳 とり肉 ロースハム 油揚げ わかめ みそ	赤 牛乳 とり肉 油揚げ ナルト 春巻き	赤 牛乳 とり肉 ヨーグルト ニンニク ショウガ 玉ねぎ にんじん	赤 牛乳 オムレツ(たまご) わかめ ベーコン	赤 牛乳 ぶた肉 かまぼこ とうふ みそ
緑 ニンニク ショウガ にんじん もやし きゅうり 大根 ねぎ	緑 干しいたけ 大根 にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	緑 セロリ パセリ 黄桃 バナナ みかん	緑 人参 にんじん きゅうり 玉ねぎ コーン	緑 ショウガ キャベツ ブロッコリー 大根 干しいたけ にんじん ねぎ こんにゃく
黄 ごはん かたくりこ こめ油 はるさめ ごま ごま油	黄 ソフトめん こめ油 さとう	黄 麦ごはん じゃが芋 こめ油 カレールー パター	黄 コッパパン さとう ごま ごま油 じゃが芋 小麦粉 パター	黄 ごはん 里芋 ごま油 アイスクリン
24	25	26	27	28
ふ か きゅうじつ 振り替え休日 2月23日は 天皇誕生日	マカロニサラダ チキンナゲット パイナップルパン オニオンスープ	ひきなまり れんこんの はさみやき ごはん じゃが芋の みそ汁	こま和え とり肉の みそやき わかなごはん しみどうふの みそ汁	6年2組 家庭科で学んだことを いかした希望献立
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 655 23.8 26.0 2.5	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 529 17.5 13.4 2.0	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 568 23.1 17.8 2.1	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 641 31.1 19.7 2.0	五目 ひじきに サケの レモンじょうゆ ごはん とん汁
赤 牛乳 チキンナゲット ロースハム ベーコン	赤 牛乳 鶏肉 ちくわ しみどうふ 油揚げ みそ	赤 牛乳 とり肉 ちくわ しみどうふ 油揚げ みそ	赤 牛乳 ひじき サケ とり肉 油揚げ ぶた肉 とうふ みそ	赤 牛乳 ひじき サケ とり肉 油揚げ ぶた肉 とうふ みそ
緑 きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン キヌサヤ	緑 大根 にんじん グリンピース もやし ねぎ	緑 ニンニク ショウガ もやし にんじん きゅうり 小松菜 えのきだけ	緑 ショウガ レモン にんじん こんにゃく グリンピース 大根 ねぎ はるか	緑 ショウガ レモン にんじん こんにゃく グリンピース 大根 ねぎ はるか
黄 パイナップルパン こめ油 マカロニ オリブ油 卵不使用マヨネーズ	黄 ごはん さとう こめ油 じゃが芋	黄 わかなごはん さとう ごま	黄 ごはん かたくりこ こめ油 じゃが芋 ごま油	黄 ごはん かたくりこ こめ油 じゃが芋 ごま油

赤の食べもの

おもに血や肉など
体をつくるもとになる食品

緑の食べもの

おもに体の調子
を整えるもとになる食品

黄の食べもの

おもに熱や力などを
出すエネルギーのもとになる食品

2月の平均給与栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
605	23.9	20.1	2.0

※ 食材の高騰など諸般の事情により、献立や使用食材が変更になることがあります。ご理解とご了承くださいますようお願いいたします。



2月学校給食予定表

2025年 2月

矢吹町立中畑小学校

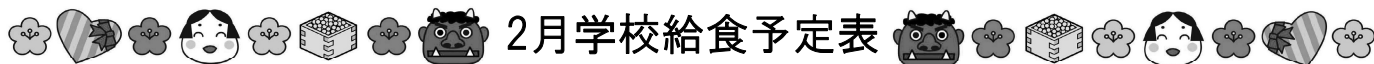
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	【節分の日】牛乳 ごはん みそけんちん汁 いわしのしょうがに ひじきのサラダ せつぶんデザート	牛乳 いわし ひじき とうふ みそ ぶたにく	ごはん ごま わふうドレッシング さといも せつぶんデザート	だいこん にんじん キャベツ ねぎ こんにやく	640 kcal 26.3 g 23.7 g 2.1 g
4火	牛乳 コッペパン ワンタンスープ あおじそいりとりつくね ポテトサラダ	牛乳 ぶたにく ハム あおじそいりとりつくね	コッペパン あぶら ワンタン ごまあぶら マヨネーズ じゃがいも	にんじん もやし ねぎ たまねぎ きゅうり とうもろこし ほししいたけ ほうれんそう	684 kcal 22.9 g 35.0 g 2.2 g
5水	牛乳 ごはん ごもくみそ汁 おろしハンバーグ ほうれんそうのやまぶきあえ	牛乳 ぶたにく ハンバーグ たまご	ごはん あぶら	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな	670 kcal 25.6 g 20.3 g 2.2 g
6木	牛乳 さんさいうどん こんさいしのだ はくさいのごまあえ	牛乳 とりにく ちくわ こんさいしのだ	ソフトめん ごま さとう ごまあぶら	にんじん ねぎ はくさい こまつな わらび たけのこ	638 kcal 28.5 g 19.9 g 2.1 g
7金	牛乳 ごはん にくじゃが なっとう ごもくあつやきたまご	牛乳 ぶたにく なまあげ ごもくあつやきたまご なっとう	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース しらたき	661 kcal 28.1 g 21.0 g 1.7 g
10月	牛乳 ごはん マーボー豆腐 もやしナムル はるまき	牛乳 ぶたにく みそ はるまき とうふ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら ごま かたくりこ	ねぎ にんじん たけのこ らもやし こまつな ほししいたけ しょうが にんにく	687 kcal 18.4 g 22.1 g 2.0 g
11火	建国記念の日				
12水	牛乳 ごはん たまねぎのみそ汁 とりにくのしょうせんやき えのきとほうれんそうのあえもの	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう えのきたけ にんにく もやし	640 kcal 29.5 g 22.7 g 1.9 g
13木	牛乳 チャンポンめん ブロッコリーのちゅうかあえ やきいも	牛乳 ぶたにく いか とりにく かまぼこ	ちゅうかめん あぶら ラーゆ さとう マヨネーズ ごま ごまあぶら さつまいも	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ブロッコリー ねぎ ほししいたけ しょうが	667 kcal 29.0 g 18.0 g 1.8 g
14金	牛乳 ナン まめのキーマカレー かいそうサラダ バレンタインデザート	牛乳 ぶたにく だいたく わかめ くきわかめ こんぶ あかとさか しろとさか まふのり ハム	ナン あぶら ごまあぶら ごま カレールウ さとう バレンタインデザート	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし トマト にんにく しょうが	646 kcal 24.8 g 20.8 g 2.3 g
17月	牛乳 むぎごはん だいこんのみそ汁 たらのさいきょうやき いりどうふ りんご	牛乳 あぶらあげ みそ とうふ とりにく たまご たら	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	だいこん ねぎ にんじん たけのこ りんご ほししいたけ	634 kcal 30.7 g 19.7 g 1.9 g
18火	牛乳 こくとうコッペパン ポトフスープ さけのメンチカツ マカロニサラダ	牛乳 とりにく ハム さけのメンチカツ	こくとうコッペパン マカロニ あぶら マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん とうもろこし ブロッコリー じゃがいも	666 kcal 21.3 g 28.2 g 2.1 g
19水	牛乳 キムタクごはん わかめスープ ぎょうざ(2こ) はるさめサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく わかめ ハム きんしたまご ぎょうざ ヨーグルト	ごはん ごまあぶら ごま かたくりこ さとう あぶら はるさめ	キムチ たくあん ねぎ とうもろこし キャベツ にんじん	644 kcal 21.8 g 20.5 g 1.7 g
20木	牛乳 ミートサンド(コッペパン) スライスチーズ コンソメスープ だいこんサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン とりにく スライスチーズ	コッペパン あぶら パンこ バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ セロリ だいこん きゅうり トマト	690 kcal 32.9 g 27.9 g 2.3 g
21金	お弁当の日				
24月	振替休日				
25火	牛乳 しょくパン たまごのスープ とりにくのカレームニエル ツナサラダ	牛乳 ぶたにく たまご とりにく わかめ まぐろツナ ベーコン	しょくパン じゃがいも さとう バター あぶら かたくりこ こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう しめじ	674 kcal 32.2 g 20.9 g 2.2 g
26水	牛乳 ゆかりごはん こうやどうふのみそ汁 キャベツのごまあえ あじフライ	牛乳 あじ こうやどうふ みそ	ごはん あぶら ごま じゃがいも	しそ キャベツ にんじん ほうれんそう えのきたけ	653 kcal 25.6 g 24.3 g 2.1 g
27木	牛乳 コッペパン ポークシチュー チキンナゲット フレンチサラダ くだもの(はるか)	牛乳 ぶたにく チキンナゲット	コッペパン じゃがいも あぶら さとう シチュールウ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり マッシュルーム はるか	662 kcal 24.7 g 26.2 g 1.6 g
28金	牛乳 むぎごはん ならたま汁 ホッケのいちやほし だいこんとぶたにくのいために	牛乳 ほっけ たまご とうふ ぶたにく	むぎごはん かたくりこ あぶら	なら たまねぎ だいこん グリーンピース こんにやく にんじん にんにく しょうが	630 kcal 25.8 g 23.3 g 2.2 g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。
※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※2月21日(金)はお弁当の日です。



2月の平均給食栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
651kcal	26.0g	22.8g	2.1g



2月学校給食予定表

2025年 2月

矢吹町立三神小学校

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	【節分の日】牛乳 ごはん みそけんちん汁 いわしのしょうがに ひじきのサラダ せつぶんデザート	牛乳 いわし ひじき とうふ みそ ぶたにく	ごはん ごま わふうドレッシング さといも せつぶんあられ	だいこん にんじん キャベツ ねぎ こんにやく	640 kcal 26.3 g 23.7 g 2.1 g
4火	牛乳 しよくパン ワンタンスープ あおじそいりとりつくね ポテトサラダ	牛乳 ぶたにく ハム あおじそいりとりつくね	しよくパン あぶら ワンタン ごまあぶら マヨネーズ じゃがいも	にんじん もやし ねぎ たまねぎ きゅうり とうもろこし ほししいたけ ほうれんそう	613 kcal 25.8 g 24.7 g 2.4 g
5水	牛乳 ごはん ごもくみそ汁 おろしハンバーグ ほうれんそうのやまぶきあえ	牛乳 ぶたにく ハンバーグ たまご	ごはん あぶら	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな	670 kcal 25.6 g 20.3 g 2.2 g
6木	牛乳 さんさいうどん こんさいしのだ はくさいのごまあえ	牛乳 とりにく ちくわ こんさいしのだ	ソフトめん ごま さとう ごまあぶら	にんじん ねぎ はくさい こまつな わらび たけのこ	638 kcal 28.5 g 19.9 g 2.1 g
7金	牛乳 ごはん にくじゃが なっとう ごもくあつやきたまご	牛乳 ぶたにく なまあげ ごもくあつやきたまご なっとう	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース しらたき	661 kcal 28.1 g 21.0 g 1.7 g
10月	牛乳 ごはん マーボー豆腐 もやしナムル はるまき	牛乳 ぶたにく みそ はるまき とうふ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら ごま かたくりこ	ねぎ にんじん たけのこ らもやし こまつな ほししいたけ しょうが にんにく	687 kcal 18.4 g 22.1 g 2.0 g
11火	建国記念の日				
12水	牛乳 ごはん たまねぎのみそ汁 とりにくのしょうせんやき えのきとほうれんそうのあえもの	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう えのきたけ にんにく もやし	640 kcal 29.5 g 22.7 g 1.9 g
13木	牛乳 チャンポンめん ブロッコリーのちゅうかあえ やきいも	牛乳 ぶたにく いか とりにく かまぼこ	ちゅうかめん あぶら ラーゆ さとう マヨネーズ ごま ごまあぶら さつまいも	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ブロッコリー ねぎ ほししいたけ しょうが	667 kcal 29.0 g 18.0 g 1.8 g
14金	牛乳 ナン まめのキーマカレー かいそうサラダ バレンタインデザート	牛乳 ぶたにく だいたく わかめ くきわかめ こんぶ あかとさか しろとさか まふのり ハム	ナン あぶら ごまあぶら ごま カレールウ さとう バレンタインデザート	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし トマト にんにく しょうが	646 kcal 24.8 g 20.8 g 2.3 g
17月	緑替休業日				
18火	牛乳 フルーツパン ポトフスープ さけのメンチカツ マカロニサラダ	牛乳 とりにく ハム さけのメンチカツ	こくとうしよくパン マカロニ あぶら マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん とうもろこし ブロッコリー じゃがいも パパイア バイン レーズン	678 kcal 21.7 g 28.1 g 2.4 g
19水	牛乳 キムタクごはん わかめスープ ぎょうざ(2こ) はるさめサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく わかめ ハム きんしたまご ぎょうざ ヨーグルト	ごはん ごまあぶら ごま かたくりこ さとう あぶら はるさめ	キムチ たくあん ねぎ とうもろこし キャベツ にんじん	644 kcal 21.8 g 20.5 g 1.7 g
20木	牛乳 ミートサンド(コッペパン) スライスチーズ コンソメスープ だいこんサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン とりにく スライスチーズ	コッペパン あぶら パンこ バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ セロリ だいこん きゅうり トマト	690 kcal 32.9 g 27.9 g 2.3 g
21金	牛乳 ぎゅうどん もずくのスープ ちくわのサラダ	牛乳 ぎゅうにく ちくわ もずく とうふ	ごはん さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ しらたき グリーンピース キャベツ	639 kcal 19.7 g 28.6 g 1.9 g
24月	振替休日				
25火	牛乳 しよくパン たまごのスープ とりにくのカレームニエル ツナサラダ	牛乳 ぶたにく たまご とりにく わかめ まぐろツナ ベーコン	しよくパン じゃがいも さとう バター あぶら かたくりこ こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう しめじ	674 kcal 32.2 g 20.9 g 2.2 g
26水	牛乳 ゆかりごはん こうや豆腐のみそ汁 キャベツのごまあえ あじフライ	牛乳 あじ こうや豆腐 みそ	ごはん あぶら ごま じゃがいも	しそ キャベツ にんじん ほうれんそう えのきたけ	653 kcal 25.6 g 24.3 g 2.1 g
27木	牛乳 しよくパン ビーフシチュー チキンナゲット フレンチサラダ くだもの(はるか)	牛乳 ぎゅうにく チキンナゲッ ト	しよくパン じゃがいも あぶら さとう シチュールウ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり マッシュルーム はるか	675 kcal 24.6 g 27.9 g 1.6 g
28金	牛乳 むぎごはん にらたま汁 ホッケのいちやほし だいこんとぶたにくのいために	牛乳 ほっけ たまご とうふ ぶたにく	むぎごはん かたくりこ あぶら	にら たまねぎ だいこん グリーンピース こんにやく にんじん にんにく しょうが	630 kcal 25.8 g 23.3 g 2.2 g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。
※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

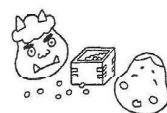
※2月17日(月)緑替休業日になります。



2月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
654kcal	25.7g	23.1	2.2g



2月 給食カレンダー



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3日 マーラー カオ かふう 華風あえ かんどんめん 広東麺	4日 もやしと わかめの 土佐酢あえ 生揚げの そばろ煮 ごはん せんべい汁	5日 フレンチ サラダ ウイナー セルフ ホットドッグ コーン ポタージュ	6日 給食はありませんので、 お弁当を持参してくだ さい。 	7日 3年1組希望献立 みかん 海藻 サラダ サバの 竜田揚げ キムチチャーハン 豚汁
10日 3年3組希望献立 プリン もやしの ラー油あえ からあげ ごはん どさんこ汁	建国記念の日 建国をしのび、 国を愛する心を養う日 	12日 ごぼう サラダ 野菜 コロケ (ソース) マカロニ スープ 丸パン	13日 ひじきの いため煮 いわしの しょうが煮 ごはん じゃがいもの みそ汁	14日 ごぼうの ピリ辛 みそ煮 千草焼き ごはん ほうれん草の みそ汁
17日 ナムル ぎょうざ 2こ 白ごま タンタン うどん	18日 かぶの 黒酢あえ ぶりの ねぎ塩焼き ごはん 豆まめみそ汁	19日 フレンチ サラダ 白身魚の ピザソース焼き 食パン 県産りんごジャム ポトフ	20日 3年4組希望献立 ヨーグルト マカロニ サラダ からあげ わかめ ごはん 豚汁	21日 じゃこ サラダ チキン カレーライス (発芽玄米ごはん)
振替休日 	25日 おかか あえ 小魚 ポリポリ ごはん おでん	26日 ツナ サラダ ミート オムレツ ココア 揚げパン キャベツの スープ	27日 もやしと こんにゃくの そばろ炒め さわらの 西京みそ焼き 凍み豆腐の みそ汁 ごはん	28日 あゆり組希望献立 みかん ごまあえ ししゃも 天ぷら2個 ごはん もずくスープ

※ 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

せつぶん 節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、今では「立春」の前日だけを「節分」と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

○ 豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

○ ヒイラギイワシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヤイカガシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。



令和6年度 2月の給食献立予定表 矢吹町立矢吹中学校

日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	広東麺 牛乳 華風あえ マーラーカオ	豚もも肉 ロースハム 卵 豆乳	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし きゅうり ねぎ	中華めん かたくり粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 kcal 31 g 17.6 g 2.8 g
4火	ごはん 牛乳 せんべい汁 生揚げのそぼろ煮 もやしとわかめの土佐酢あえ	鶏むね肉 油揚げ 厚揚げ 糸けずり 豚・鶏ひき肉	牛乳 わかめ	人参 みずな	白麻 ごぼう ぶなしめじ 大根 ねぎ グリーンピース もやし	ごはん かやきせんべい 砂糖 かたくり粉	サラダ油 白ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	728 kcal 29.5 g 18 g 2.7 g
5水	セルフホットドッグ 牛乳 コーンポタージュ フレンチサラダ	ウインナー	牛乳	人参	玉ねぎ コーン レタス キャベツ きゅうり	コッペパン かたくり粉 小麦粉 砂糖	バター サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	785 kcal 28.4 g 32.5 g 3.2 g
7金	3年1組希望献立 キムチチャーハン 牛乳 みかん さばの竜田揚げ 海藻サラダ 豚汁	豚もも肉 卵 さば 豆腐	牛乳 海藻	人参	たけのこ ねぎ みずな キャベツ コブ 大根 こんにゃく みかん	ごはん 砂糖 かたくり粉 じゃが芋	サラダ油 揚げ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	860 kcal 37.8 g 29.7 g 4.1 g
10月	3年3組希望献立 ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ プリン もやしのラー油あえ どさんこ汁	鶏もも肉 豚もも肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	もやし 玉ねぎ コーン	ごはん プリン かたくり粉 じゃが芋	揚げ油 ごま油 サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 kcal 33.1 g 25.6 g 2.5 g
12水	丸パン 牛乳 マカロニスープ 野菜コロッケ (りん) ごぼうサラダ	ベーコン ひき割り大豆 卵	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ ごぼう きゅうり	丸パン じゃがいも シェルマカロニ	サラダ油 バター 揚げ油 白ごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	802 kcal 26.1 g 31.7 g 2.7 g
13木	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 いわしのしょうが煮 ひじきのいため煮	豆腐 いまし 鶏もも肉 油揚げ 大豆	牛乳 わかめ ひじき	人参 いんげん	大根 ねぎ しらたき	ごはん 砂糖 じゃがいも	サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	728 kcal 29.7 g 23.5 g 2.5 g
14金	ごはん 牛乳 千草焼き ごぼうのピリ辛みそ煮 ほうれん草のみそ汁	豆腐 鶏ひき肉 卵 豚もも肉 油揚げ	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参	ごぼう 大根 こんにゃく	ごはん 砂糖	サラダ油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 kcal 38.9 g 24.6 g 2.9 g
17月	白ごまタンタンうどん 牛乳 ぎょうざ ナムル	豚・鶏ひき肉 ちくわ 油揚げ 卵	牛乳	人参 青ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし	ソフトめん 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	837 kcal 37.9 g 22.3 g 2.3 g
18火	ごはん 牛乳 豆まめみそ汁 ぶりのねぎ塩焼き かぶの黒酢あえ	大豆 厚揚げ 豆乳 ぶり	牛乳 わかめ	かぼちゃ 人参 万能ねぎ	ごぼう ねぎ かぶ きゅうり	ごはん 砂糖	ごま油 白ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	745 kcal 31.9 g 23.6 g 2.3 g
19水	食パン 牛乳 県産りんごジャム 白身魚のピザソース焼き フレンチサラダ ポトフ	ホキ ウインナー	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 ブロッコリー	玉ねぎ レタス しめじ きゅうり キャベツ 大根	食パン じゃがいも 砂糖	サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	775 kcal 34.1 g 25.4 g 3.7 g
20木	3年4組希望献立 わかめごはん 牛乳 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 豚汁 ヨーグルト	鶏もも肉 豆腐 ロースハム 豚もも肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	キャベツ ごぼう きゅうり 大根 こんにゃく ねぎ	ごはん マカロニ かたくり粉 じゃが芋	揚げ油 マヨネーズ サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	955 kcal 37.7 g 31.9 g 3 g
21金	チキンカレーライス(発芽玄米ごはん) 牛乳 じゃこサラダ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ	牛乳	人参	水菜 大根 玉ねぎ セロリ トマト	発芽玄米ごはん じゃがいも	サラダ油 ドレッシング ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	774 kcal 23.2 g 22.9 g 3.4 g
25火	ごはん 牛乳 小魚ボリボリ ほうれん草のおかかあえ おでん	大豆 さつま揚げ がんも	牛乳 煮干し	ほうれん草 人参	キャベツ 大根	ごはん 砂糖	揚げ油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	703 kcal 26.7 g 19.3 g 2.6 g
26水	ココア揚げパン 牛乳 ミートオムレツ ツナサラダ キャベツのスープ	卵 ツナ 豚もも肉	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり たまごだけ	コッペパン じゃがいも	揚げ油 ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	756 kcal 28.8 g 27.4 g 3.4 g
27木	ごはん 牛乳 さわらの西京みそ焼き もやしとこんにゃくのそぼろ炒め 凍み豆腐のみそ汁	さわら 豚ひき肉 凍み豆腐	牛乳 わかめ	人参	もやし 白菜 グリーンピース ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも	サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	722 kcal 34.8 g 20.6 g 2.6 g
28金	あゆり組希望献立 ごはん 牛乳 ししゃも天ぷら ごまあえ もずくスープ みかん	ししゃも 卵 ベーコン	牛乳 もずく	ほうれん草 人参	キャベツ 玉ねぎ みかん	ごはん 砂糖 じゃが芋	揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	747 kcal 23.9 g 24.9 g 2.8 g

合計 …17食

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の地場産物（矢吹町産）		今月の平均栄養価		基準値	
	米（コシヒカリ） 	エネルギー	Kcal	787	830
		たんぱく質	g	31. 4	35. 3
		脂 質	g	24. 8	23. 1
		塩 分	g	2. 9	2. 5