

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞	
3 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	560 392
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのうめに	さとう・みずあめ、でんぷん		いわし・かつおぶし	
	おひたし				
	すましじる			わかめ	
4 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	606 391
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	じゃがいも・こんにやく さとう		ぶたにく	
	じゃこたまめのごまあげ	でんぷん・さとう	ごま・あぶら ごまあぶら	いんげんまめ	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	
5 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	618 398
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	こむぎこ・さとう	バター	ぎゅうにく・ぶたにく だいたい	
	ツナサラダ	さとう	ごま・あぶら	きはだまぐろ	
	フルーツ(みかん)				
6 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	587 295
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	みしまかんしよとりにくのあげに	さつまいも・でんぷん	あぶら	とりにく	
	みそしる			とうふ・みそ	
	のりつくだに	さとう			
7 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	503 324
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく	
	さくらえびシューマイ	こむぎこ・でんぷん さとう・とんし	ねぎあぶら	たら・ほたてエキス	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら	ハム	
	みそしる			みそ・あぶらあげ	
10 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	557 296
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	サイコロステーキ(オニオンソースがけ)	さとう		ぶたにく	
	やさいソテー	あぶら			
	ABCスープ	マカロニ		ベーコン	
12 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	527 280
	コーンライス	こめ・むぎ			
	とりにくのとうにゅうソース	ルウ(小麦粉)	あぶら	とりにく・しろはなまめ とうにゅう	
	やさいのスープに	じゃがいも		ぶたにく・ウインナー	
13 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	590 360
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう		さば・みそ	
	ごまあえ	さとう	ごま		
	さわにわん	はるさめ		とうふ・かまぼこ	
	アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド・ごま	かたくちいわし	
14 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	568 311
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボーどうふ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいたい・みそ	
	ごまマヨサラダ	さとう	マヨネーズ・あぶら ごま	きはだまぐろ	

卵不使用の
マヨネーズです



ひづけ	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー (kcal) カルシウム (mg)	
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞			
17 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	571 460	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ししゃものたつたあげ		こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら		ししゃも		
	にびたし					ほうれんそう・はくさい・とうもろこし		
	みそしる		さといも・さとう		みそ・あぶらあげ こんさいいりつくね (ぶたにく・とりにく・だいず)	ごぼう・たまねぎ・はねぎ にんじん・れんこん		
	フルーツ(みかん)					みかん		
18 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	574 280	
	カレーライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	じゃがいも カレールウ(小麦粉)	あぶら	ぶたにく・とうにゅう	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース		
	ふくじんづけ		さとう			だいこん・きゅうり・なす れんこん・しょうが・しそのは		
フレンチサラダ		さとう	あぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし			
19 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	533 339	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さといもみしまコロッケ		さといも・さとう・パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく	たまねぎ		
	きりぼしだいこんとツナのあえもの		さとう	ごま	きはだまぐろ	こんぶ		ゆでぼしだいこん・にんじん・キャベツ
	すましじる				かまぼこ・とうふ	わかめ		にんじん・たまねぎ・しめじ・はねぎ
	すこやかかりふりかけ				かつおぶし	のり		
20 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	560 309	
	にしよくだん	さくらごはん	こめ・むぎ					
		ツナそぼろ	さとう		ぶたにく・きはだまぐろ・こおりとうふ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース・ふるね		
		いりたまご	さとう	あぶら	たまご			
みそしる				あぶらあげ・みそ	だいこん・えのきだけ・ほうれんそう			
21 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	618 329	
	セルフドック	せわりロールパン	こむぎこ・さとう・グラニューとう	ショートニング	げんまい	スキムミルク		
		フランクフルト			フランクフルト(ぶたにく)			
		ごまソース	さとう	ごま		たまねぎ・マッシュルーム		
		キャベツソテー		あぶら		キャベツ・にんじん		
とうにゅうのクリームスープ		ルウ(小麦粉)	あぶら	とりにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・とうもろこし しめじ・はくさい			
ふじっぴー きゅうしよく	2月25日(火)はふじっぴー給食です。静岡県産の食べ物がたくさんです。						571 312	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	かつおフライ	かつおフライ	こむぎこ・パンこ	あぶら	かつお	かつお		チンゲンサイ
		ごまソース	さとう	ごま				
	チンゲンサイのソテー			あぶら				にんじん・キャベツ・チンゲンサイ
みそしる				あぶらあげ・みそ		だいこん・たまねぎ・ほうれんそう		
ふじさんゼリー		こなあめ・グラニューとう						
26 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	615 315	
	ビビンバ	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぐ	さとう	ごま	ぶたにく・みそ	にんにく・にんじん・キャベツ・ねぶかねぎ チンゲンサイ・たけのこ		
		いりたまご	さとう	あぶら	たまご			
おこげスープ	スープ		ごまあぶら	なると・とうふ	わかめ	たまねぎ・にんじん・もやし・はねぎ		
	おこげ	もちごめ	あぶら					
27 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	515 368	
	わかめごはん		こめ・むぎ			わかめ		
	とうふハンバーグの やさいあんかけ	とうふハンバーグ	さとう	あぶら	とうふ・とりにく・おから	たまねぎ・にんじん・ふるね・にんにく		
		やさいあんかけ	でんぷん	あぶら	ハム	にんじん・たまねぎ・たけのこ えのきだけ・さやいんげん		
とんじる		こんにやく・じゃがいも		ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ			
28 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	517 295	
	ちゅうかどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぐ		あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか・えび・なると	さやいんげん・にんじん・たまねぎ ほししいたけ・はくさい・たけのこ		
おこのみまめ		さとう・でんぷん	あぶら	しろいんげんまめ				



2月の給食回数は18回の予定です。