

※よくかんで食べましょう											
日	献立名	牛乳	からだをつくる		からだの調子を整える		熱や力のもとになる		栄養価		家庭でとってほしい食品
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	中学校	小学校	
			肉・魚・卵・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
2月	黒糖パン	○					黒糖パン		757 kcal	619 kcal	緑黄色野菜
	ボルシチ		牛肉	生クリーム	にんじん	たまねぎ、キャベツ、ピーツ、にんにく	じゃがいも	サラダ油	28.0 g	23.6 g	
	フルーツあえ					いちご、パインアップル、みかん、もも					
3火	ごはん	○					ごはん		740 kcal	621 kcal	海そう
	さつま汁		鶏肉、麦みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	さつまいも	サラダ油	31.5 g	27.6 g	
	鯨の竜田揚げ		鯨肉					揚げ油			
	赤しそあえ 節分豆		節分豆		にんじん、赤しそ	キャベツ、きゅうり					
4水	減ごはん	○					ごはん		740 kcal	613 kcal	きのこ
	カレーうどん		牛肉、 <b>かまぼこ</b>		にんじん、ねぎ	たまねぎ、キャベツ	<b>黒糖うどん</b>	サラダ油	24.6 g	21.2 g	
	しらすサラダ			しらす干し		キャベツ、もやし、スイートコーン	砂糖	サラダ油			
5木	ごはん	○					ごはん		711 kcal	588 kcal	豆・豆製品
	ピリ辛豚どん		豚肉		にんじん、ねぎ	白菜キムチ、たまねぎ、しめじ、ごぼう	しらたき、砂糖	サラダ油	25.0 g	21.4 g	
	バンバンジーサラダ りんご		鶏肉		にんじん	もやし、キャベツ、りんご	砂糖	ごまねりごま、ごま油、サラダ油			
6金	ごはん	○					ごはん		723 kcal	605 kcal	小魚
	ふく鍋		ふく、生揚げ、麦みそ		にんじん	はくさい、だいこん、しめじ、白ねぎ			33.1 g	28.8 g	
	大豆の五目煮		大豆、鶏肉		にんじん、さやいんげん	ごぼう、しいたけ	ごんにゃく、砂糖	サラダ油			
	いよかん					いよかん					
9月	パン	○					パン		716 kcal	590 kcal	海そう
	肉団子のケチャップ煮		ミートボール		にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、エリンギ	じゃがいも、砂糖	サラダ油	28.0 g	23.6 g	
	ほうれん草とアーモンドのサラダ				ほうれんそう	キャベツ、スイートコーン	砂糖	アーモンド、サラダ油			
10火	ごはん	○					ごはん		744 kcal	640 kcal	果物
	すまし汁		豆腐、 <b>かまぼこ</b>		ほうれんそう	たまねぎ、えのきだけ			35.4 g	31.9 g	
	さばの味噌煮		国産さば味噌煮								
	ひじきの炒め煮		鶏肉、油揚げ	ひじき	にんじん、さやいんげん		しらたき、砂糖	サラダ油			
12木	根菜とツナの炊き込みごはん	○	まぐろ油揚げ		にんじん、さやいんげん	<b>黒糖れんこん</b> 、ごぼう、しょうが	アルファ化米、もち米、砂糖	サラダ油、ごま油	719 kcal	644 kcal	いも類
	アジカツ		アジカツ					揚げ油	24.0 g	21.3 g	
	切り干し大根のサラダ		鶏肉		にんじん	切り干し大根、きゅうり		マヨネーズ（卵なし）			
	小野茶ムース						小野茶ムース				
13金	ごはん	○					ごはん		700 kcal	669 kcal	小魚
	親子煮		鶏肉、鶏卵、ちくわ		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、砂糖	サラダ油	27.5 g	25.4 g	
	白いんげん豆の白和え		白いんげん		こまつな	はくさい、もやし	砂糖	ごまねりごま			
16月	パン	○					パン		740 kcal	618 kcal	たまご
	いちごジャム						いちごジャム		30.0 g	25.4 g	
	白菜のミルク煮		鶏肉	<b>牛乳</b> 、チーズ	にんじん	はくさい、たまねぎ、グリーンピース、しめじ	じゃがいも	サラダ油			
	海そうサラダ			海藻サラダ、わかめ		だいこん、スイートコーン	砂糖	サラダ油			
17火	わかめごはん	○	<b>角天</b> 、油揚げ	わかめ	にんじん、さやいんげん	たけのこ	アルファ化米、もち米、しらたき、砂糖	サラダ油	707 kcal	636 kcal	きのこ
	豆とかぼちゃのコロッケ		豆とかぼちゃのコロッケ					揚げ油	22.0 g	20.5 g	
	カレー風味サラダ ミニゼリー（もも）		まぐろ水煮		にんじん	キャベツ、きゅうり	ミニゼリー（もも）	マヨネーズ（卵なし）			
18水	ごはん	○					ごはん		740 kcal	617 kcal	種実類
	豚肉とじゃがいもの煮物		豚肉、生揚げ		にんじん、さやいんげん	しょうが、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	サラダ油	28.0 g	24.3 g	
	おかかごま酢あえ		かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ、切り干し大根	砂糖	ごま			
19木	ごはん	○					ごはん		715 kcal	609 kcal	その他の野菜
	かきたまみそ汁		鶏卵、豆腐、麦みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきだけ			29.3 g	26.4 g	
	いわしの梅煮		いわし、梅煮								
	小松菜の煮びたし		<b>角天</b>		こまつな、にんじん	もやし	砂糖	サラダ油			
20金	ごはん	○					ごはん		759 kcal	655 kcal	緑黄色野菜
	ひじきとビーフンのスープ		鶏肉	ひじき	にんじん、ねぎ	たまねぎ、もやし	ビーフン		24.9 g	21.8 g	
	春巻き		春巻き					揚げ油			
	マーボー大根		豆腐、豚肉、赤みそ、白みそ		にんじん	だいこん、たまねぎ、たけのこ、グリーンピース、しょうが、しいたけ	でんぷん、砂糖	サラダ油、ごま油			
24火	ごはん	○					ごはん		782 kcal	659 kcal	乳・乳製品
	高野豆腐と野菜のスープ		ごうや豆腐、豚肉		にんじん	キャベツ、たまねぎ、しょうが		サラダ油	27.8 g	24.3 g	
	チキンチキンごぼう		鶏肉		にんじん	ごぼう、グリーンピース	でんぷん、砂糖	揚げ油			
	コーヒー牛乳の素						コーヒー牛乳の素				
25水	麦ごはん	○					<b>ごはん、山口黒糖神麦</b>		817 kcal	677 kcal	豆・豆製品
	ポークハヤシライス		豚肉、鶏レバー		にんじん	たまねぎ、グリーンピース、しめじ		サラダ油	24.5 g	21.2 g	
	ポテトサラダ					きゅうり、りんご	じゃがいも	マヨネーズ（卵なし）			
26木	ごはん	○					ごはん		719 kcal	599 kcal	その他の野菜
	そぼろ煮		鶏肉、ちくわ、生揚げ		にんじん、さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも、砂糖	サラダ油	27.5 g	24.0 g	
	細切りサラダ			ひじき	にんじん	だいこん、もやし	砂糖	ごま、サラダ油			
27金	ごはん	○					ごはん		700 kcal	585 kcal	いも類
	わかめスープ		豆腐	わかめ		たまねぎ、えのきだけ		ごま油	30.5 g	26.4 g	
	ビビンバ		肉・卵 ナムル	牛肉、赤みそ、鶏卵		にんにく、白ねぎ	砂糖	ごま、サラダ油、ごま油			
						ほうれんそう、にんじん	もやし	砂糖	ごま、ごま油		

※しらす干し、かえりちりめんやのり等には、えびやカニ、イカ、タコなどが混入するおそれがあります。アレルギーがある場合はお気をつけください。

※天候等の影響でやむを得ず材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※太字の食材は「県内産」と「市内産」を使用する予定です。