



【美星】

日曜	献立名	主な材料						中止校	
		体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		体のエネルギーのものになる食品			
1 (木)	麦ごはん キムチ鍋 からうま	牛乳	生乳 合鴨ボール みそ	ぶたにく 焼き豆腐 とりにく	にんじん だいこん はくさい チンゲンサイ えのきたけ にんにく	ごめ ごま油 ごま	むぎ 三温糖		
2 (金)	《節分の献立》 麦ごはん いわしのしょうが煮 ささみと野菜の和え物 豚汁 節分豆(小・中) 卵ポーロ(幼)	牛乳	生乳 とりにく みそ	いわしのしょうが煮 ぶたにく 大豆(小・中)	キャベツ にんじん だいこん	ほうれんそう ごぼう ねぎ	ごめ 三温糖 こんにゃく	むぎ さといも 卵ポーロ(幼)	
5 (月)	麦ごはん コロツケ 野菜のおかか和え にらのみそ汁	牛乳	生乳 油揚げ みそ	かつおぶし とうふ	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ たまねぎ	ごめ コロツケ 三温糖	むぎ 揚げ油	
6 (火)	パン チキンピーズ 野菜サラダ いちごジャム小袋	牛乳	生乳 とりにく	大豆 ツナ	にんにく にんじん いんげん とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン じゃがいも いちごジャム	三温糖	
7 (水)	豆腐そぼろ丼 ちりめん和え	牛乳	生乳 とうふ ちりめん	とりにく いりたまご	たまねぎ ほししいたけ しょうが	にんじん グリーンピース こまつな キャベツ	ごめ 三温糖	むぎ	美星中3年
8 (木)	ソフトめんのクリームソースかけ れんこんのサラダ りんご	牛乳	生乳 ベーコン	とりにく ツナ	たまねぎ マッシュルーム れんこん とうもろこし	にんじん グリーンピース こまつな りんご	ソフトめん 三温糖	マヨネーズ	美星中3年 美星幼
9 (金)	麦ごはん 豚肉とごぼうのしょうが煮 糸かまぼことキャベツの和え物	牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく 糸かまぼこ	ごぼう にんじん しょうが	たまねぎ いんげん キャベツ こまつな	ごめ こんにゃく ごま	むぎ 三温糖	
13 (火)	《韓国の料理》 麦ごはん 鶏肉のヤンニョムジャン焼き ほうれんそうのナムル わかめスープ	牛乳	生乳 かまぼこ とうふ	とりにく わかめ	白ねぎ しょうが にんじん えのきたけ	にんにく キャベツ ほうれんそう たまねぎ ねぎ	ごめ ごま油 三温糖	むぎ ごま	
14 (水)	麦ごはん 肉じゃが 白菜のごま和え	牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく 糸かまぼこ	しょうが にんじん こまつな	たまねぎ きぬさや はくさい	ごめ じゃがいも 三温糖	むぎ こんにゃく ごま	
15 (木)	ライスのえびソースかけ ポテトサラダ	牛乳	生乳 ベーコン	えび ハム	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん マッシュルーム	ごめ じゃがいも マヨネーズ	三温糖	
16 (金)	麦ごはん 豚肉と野菜のキムチ炒め煮 ハムともやしのナムル	牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく ハム	にんにく たまねぎ はくさい キムチ りよくともやし	キャベツ にんじん にら ほうれんそう	ごめ ごま油 三温糖	むぎ ごま	荏原幼 野上幼
19 (月)	麦ごはん 鶏肉のから揚げねぎソースがらめ キャベツといんげんのおかか和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳	生乳 かつおぶし みそ	とりにく とうふ	しょうが キャベツ にんじん ねぎ	白ねぎ いんげん たまねぎ	ごめ ごま油 揚げ油	むぎ かたくり粉 三温糖	
20 (火)	パン ミートボールと白菜のクリーム煮 ツナと野菜のサラダ 小魚小袋(中学校のみ)	牛乳	生乳 合鴨ボール かたくちいわし(中学校)	とりにく ツナ	たまねぎ はくさい いんげん とうもろこし	にんじん しめじ キャベツ	パン 三温糖		
21 (水)	麦ごはん えびと厚揚げの中華煮 パンバンジー	牛乳	生乳 厚揚げ とりにく	ぶたにく えび	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ はくさい ほししいたけ きゅうり	ごめ ごま油 ドレッシング	むぎ かたくり粉	
22 (木)	カレーうどん ごぼうのごまマヨネーズサラダ いよかん	牛乳	生乳 油揚げ	ぶたにく ハム	たまねぎ ほししいたけ ごぼう キャベツ	にんじん ねぎ とうもろこし いよかん	うどん ごま 三温糖	マヨネーズ	荏原幼 野上幼
26 (月)	麦ごはん さばのカレーじょうゆかけ いんげんのごま和え だいこんのみそ汁	牛乳	生乳 みそ	さば	いんげん にんじん たまねぎ ねぎ	キャベツ だいこん えのきたけ	ごめ 三温糖 ごま	むぎ かたくり粉	
27 (火)	麦ごはん 筑前煮 ツナと野菜の和え物	牛乳	生乳 厚揚げ ツナ	とりにく こんぶ	にんじん ごぼう いんげん	れんこん ほししいたけ キャベツ えだまめ	ごめ こんにゃく ごま油	むぎ 三温糖	
28 (水)	麦ごはん 鶏肉とじゃがいものケチャップがらめ たくあん和え すまし汁	牛乳	生乳 みそ わかめ	とりにく とうふ かまぼこ	キャベツ たくあん えのきたけ	にんじん たまねぎ ねぎ	ごめ じゃがいも 小麦粉 三温糖	むぎ かたくり粉 揚げ油	美星中 青野幼
29 (木)	麦ごはん マーボー豆腐 中華和え	牛乳	生乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ	しょうが にんじん ねぎ キャベツ りよくともやし	ごめ ごま油 ごま	むぎ かたくり粉 三温糖	美星中

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

b

2月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)
エネルギー kcal	630	647	625	688	674	627	668	619	608	637
たんぱく質 g	28.4(20.4~31.6)	27.2	24.6	21.9	29.3	25.5	26.6	23.0	31.3	23.8
カルシウム mg	350	356	367	382	358	342	328	358	331	398
	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)
	629	641	635	639	607	665	613	602	667	640
	23.1	26.7	27.1	32.1	25.6	25.0	21.6	25.9	25.5	28.2
	318	331	309	374	325	342	310	336	310	402

