

家庭数		【献立の記号は、◎行事食、◆旬の食材・献立、★郷土料理（今月は青森県）です。】							エネルギー kcal	たんぱく質 g	
日	曜	こんだて			おもに体をつくるものになる食品（あか）	おもにエネルギーのもとになる食品（き）	おもに体の調子を整える食品（みどり）				
		主 食	牛乳	お か す							
3	月	セルフえほうまき◎ (こぎつねずし)		<節分献立> やきのり◎ あさりのみそしる てづくりきなこだいず◎	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ のり あさり みそ だいず きなこ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	にんじん かんぴょう しめじ さやいんげん たまねぎ こまつな ねぎ	543	22.5		
4	火	むぎごはん		しせんどうふ くわわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ くわわかめ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり だいこん	532	23.1		
5	水	わかめじゃこごはん		にくじゃが◆ わふうサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ ふたにく	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも しらたき	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん	520	19.1		
6	木	あさりとだいこんのまぜごはん		さばのたつたあげ さつまじる	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ さば とりにく とうふ みそ	こめ さとう ごま さつまいも あぶら こんにゃく でんぷん	だいこん にんじん こまつな ごぼう ねぎ しょうが	672	25.0		
7	金	はちみつパン		じゃがいものクリームに◆ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ チーズ	はちみつパン さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし グリンピース キャベツ あかピーマン きゅうり	594	22.5		
10	月	むぎごはん		メバルのたつたあげ◆ ごじる おかかあえ	ぎゅうにゅう メバル とりにく あぶらあげ みそ だいず かつおぶし	こめ むぎ ごま あぶら こんにゃく じゃがいも でんぷん	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ はくさい しょうが	570	27.3		
11	火	建国記念の日									
12	水	ココアあげパン◎ (コッパパン)		<バレンタイン献立> とうふのスープに ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ほたて	コッパパン さとう ココア でんぷん じゃがいも あぶら マヨネーズ (卵不使用)	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ はくさい きゅうり とうもろこし	555	22.5		
13	木	キムたくごはん		あげはるまき ワントンスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	こめ あぶら ごま でんぷん ワンタン はるさめ こむぎこ	ねぎ はくさいキムチ だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう しょうが にんにく たけのこ キャベツ しいたけ	580	22.1		
14	金	きつねうどん (じこなうどん)		さつまいもてんぷら きのこのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ	じこなうどん あぶら でんぷん こむぎこ さつまいも	にんじん ねぎ しいたけ はくさい こまつな しめじ	578	21.2		
17	月	ターメリックライス		キーマカレー こまつなわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく わかめ	こめ バター さとう ごま こむぎこ あぶら	セロリ にんにく しょうが たまねぎ りんご あおピーマン にんじん マッシュルーム トマト こまつな きゅうり とうもろこし	610	22.0		
18	火	たまごどん (むぎごはん)		こもちししゃもフライ やさしいごまみそあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ししゃも みそ	こめ むぎ さとう あぶら パンこ でんぷん ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース キャベツ だいこん こまつな	651	26.8		
19	水	ほたてのたきこみ ごはん★		<青森県郷土料理> さわらのさいきょうやき せんべいじる★	ぎゅうにゅう さわら ほたて とりにく あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら しらたき なんぶせんべい	エリンギ こまつな ごぼう にんじん えのきたけ はくさい ねぎ	575	27.8		
20	木	ナポリタン		しおキャラメルポテト かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー かいそう チーズ	スパゲッティ あぶら さつまいも バター さとう ごま	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム あおピーマン トマト だいこん きゅうり とうもろこし	624	19.3		
21	金	かんこくふう たきこみごはん		きびなごのカリカリフライ トックスープ	ぎゅうにゅう ふたにく きびなご とりにく しろういげんまめ	こめ むぎ あぶら げんまいこ パック さとう しらたき	にんじん にんにく だいこん ほうれんそう はくさい たまねぎ ねぎ	552	21.8		
24	月	振替休日									
25	火	さんまのかばやきどん (むぎごはん)		たまごいりわかめスープ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう さんま とりにく わかめ たまご	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら	こまつな たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ きゅうり あかしそ	617	24.4		
26	水	ツイストパン		だいずのインドふうにごみ さわやかサラダ	ぎゅうにゅう だいず ふたにく	ツイストパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが パセリ トマト キャベツ なつみかん きゅうり	570	24.8		
27	木	むぎごはん (コシヒカリ)		ミートボールのすぶたふう はるさめサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ふたにく	こめ むぎ さとう でんぷん ごま はるさめ あぶら マスカットゼリー	あおピーマン たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ トマト だいこん きゅうり こまつな	656	20.4		
28	金	みそラーメン (ちゅうかめん)		こざかないりあおのりポテト わかめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく かえりにほし みそ わかめ あおのり	ホットちゅうかめん あぶら じゃがいも ごま さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし にら きゅうり キャベツ だいこん	561	23.5		

<おしらせ>献立は、天候や納品状況などにより、変更となることがあります。あらかじめご了承ください。
<児童のみなさんへ>給食小袋は毎日持ち帰り、きれいなものを持ってきましょう。使った給食箸は週末に持ち帰り、洗濯しましょう。