

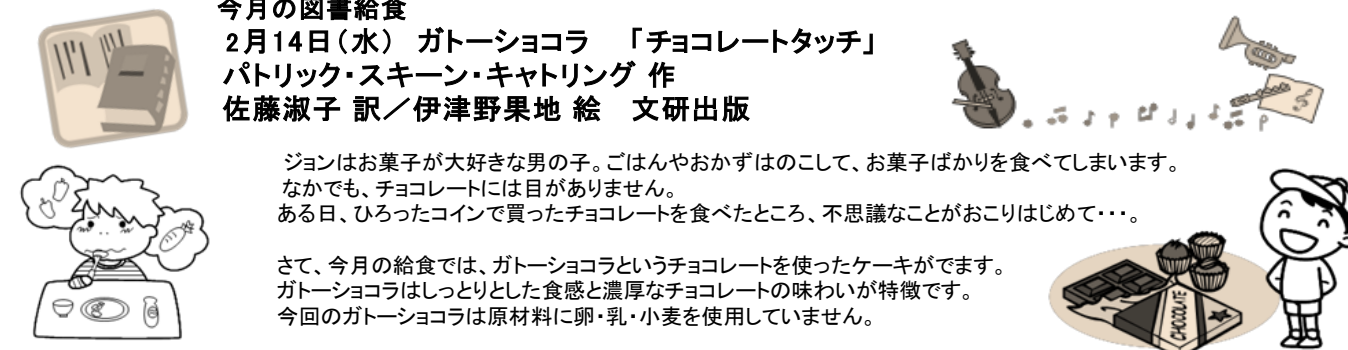
日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
献立名	コッペパン 大根と鶏団子のスープ 豚肉とピーマンの炒め物 牛乳	<b>部分献立</b> ごはん 玉ねぎの味噌汁 鰯の蒲焼き風 牛乳	ごはん 味噌汁 切り干し大根の煮物 ツナそぼろ 牛乳	コッペパン ポークシチュー フロッコリーのサラダ 牛乳	菜めし すいとん ポーク生姜 牛乳	小型パン 焼きスバ フランクフルトのソテー 飲むヨーグルト(アソドミルク)	ごはん 粕汁 チキン南蛮 牛乳	小型パン 味噌ラーメン キムチ炒め イチゴジャム 牛乳	<b>図書給食</b> ごはん マカロニスープ 煮込みハンバーグ 牛乳 ガトーショコラ	ほんのり甘いパン 鶏肉とコーンのスープ コロッケ ジョア(ブルーベリー)
材料名および三色栄養	コッペパン 鶏団子 大根 人参 しめじ 青ねぎ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ 豚肉 筍 ピーマン 赤パプリカ 土生姜 サラダ油 こい口醤油 砂糖 牛乳	精白米 厚揚げ 鶏肉 玉ねぎ わかめ 人参 青ねぎ 青ねぎ 赤味噌 白みそ けずりぶし だし汁 いわしのひらき 小麦粉 片栗粉 揚げ油 砂糖 こい口醤油 みりん けずりぶし だし汁 水 牛乳	精白米 豆腐 わかめ じゃが芋 人参 人参 青ねぎ 赤味噌 白みそ けずりぶし だし汁 切干大根 人参 油揚げ 砂糖 こい口醤油 みりん けずりぶし だし汁 ツナ 土生姜 煎り胡麻 こい口醤油 みりん 砂糖 牛乳	コッペパン 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 人参 小麦粉 バター サラダ油 粉チーズ トマトピューレ りんごピューレ ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 塩 胡椒 鶏がら スープ フランクフルト フロッコリー ホールコーン ホールコーン ノンエッグマヨネーズ 牛乳	精白米 菜めしの素 鶏肉 かまぼこ 油揚げ つきこんにやく つきこんにやく 人参 ピーマン ウスターソース とんかつソース サラダ油 塩 胡椒 胡葱 豚肉 玉ねぎ ピーマン 土生姜 サラダ油 砂糖 こい口醤油 酒 みりん 牛乳	小型パン ハーフスパゲティ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ウスターソース とんかつソース サラダ油 塩 胡椒 フランクフルト ホールコーン グリーンピース サラダ油 塩 胡椒 飲むヨーグルト(アソドミルク)	精白米 豚肉 油揚げ 里芋 つきこんにやく 大根 人参 青ねぎ 赤味噌 白みそ 酒粕 けずりぶし だし汁 鶏肉 片栗粉 揚げ油 砂糖 酢 こい口醤油 みりん ノンエッグタルタルソース 牛乳	小型パン 中華麺 豚肉 白菜 もやし 人参 青ねぎ こい口醤油 赤味噌 ごま油 塩 胡椒 鶏がら スープ ハンバーグ 砂糖 ケチャップ ウスターソース 水 牛乳 ガトーショコラ	精白米 鶏肉 シェルマカロニ 人参 玉ねぎ 人参 キャベツ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ ハンバーグ 砂糖 ケチャップ ウスターソース 水 牛乳 ガトーショコラ	ほんのり甘いパン 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 人参 ホールコーン 青ねぎ 片栗粉 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ コロッケ 揚げ油 ジョア(ブルーベリー)
中学	エネルギー/たんぱく質/脂質 692kcal 31.4g 27.6g	エネルギー/たんぱく質/脂質 736kcal 30.0g 23.2g	エネルギー/たんぱく質/脂質 665kcal 24.8g 16.8g	エネルギー/たんぱく質/脂質 770kcal 27.9g 30.9g	エネルギー/たんぱく質/脂質 716kcal 31.0g 18.9g	エネルギー/たんぱく質/脂質 688kcal 26.4g 19.1g	エネルギー/たんぱく質/脂質 814kcal 39.4g 22.8g	エネルギー/たんぱく質/脂質 611kcal 27.6g 18.1g	エネルギー/たんぱく質/脂質 782kcal 28.2g 18.7g	エネルギー/たんぱく質/脂質 727kcal 23.9g 22.2g

赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの 黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

**今月の図書給食**  
**2月14日(水) ガトーショコラ 「チョコレートタッチ」**  
**パトリック・スキーン・キャトリング 作**  
**佐藤淑子 訳/伊津野果地 絵 文研出版**

ジョンはお菓子が大好きな男の子。ごはんやおかずはのこして、お菓子ばかりを食べてしまいます。なかでも、チョコレートには目がありません。ある日、ひろったコインで買ったチョコレートを食べたところ、不思議なことがおこりはじめて・・・

さて、今月の給食では、ガトーショコラというチョコレートを使ったケーキがです。ガトーショコラはしっとりとした食感と濃厚なチョコレートの味わいが特徴です。今回のガトーショコラは原材料に卵・乳・小麦を使用していません。



日・曜	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)
献立名	<b>新メニュー</b> ごはん 田舎味噌汁 鯖のソース煮 牛乳 ふりかけ(いろいろやさい)	かやくごはん あんかけうどん つくね団子の煮物 牛乳	<b>チリドッグ</b> 野菜スープ 牛乳	<b>冬野菜のカレーライス</b> 豆サラダ ジョア(マスカット)	<b>新メニュー</b> コッペパン 豆腐入り中華スープ 揚げかつおの味噌がらめ 牛乳	ごはん いわしのつみれ汁 豚肉の甘辛煮 牛乳	<b>(は)</b> コッペパン ポトフ 鶏肉のバーベキューソース 牛乳	ごはん 味噌おでん お浸し 味付けのり 牛乳	黒糖パン イタリアンスープ ポテトソテー 飲むヨーグルト(コアコア)
材料名および 三色栄養	精白米	精白米	背割りコッペパン	精白米	コッペパン	精白米	コッペパン	精白米	黒糖パン
	豚肉	かやくごはんの素	鶏肉	豚肉	豚肉	いわしつみれ団子	ミニウインナー	鶏肉	ミニウインナー
	白玉団子	うどん	じゃが芋	里芋	豆腐	人参	人参	うずら卵	人参
	玉ねぎ	鶏肉	人参	玉ねぎ	白菜	玉ねぎ	玉ねぎ	棒天	キャベツ
	人参	かまぼこ	ホールコーン	人参	人参	もやし	じゃが芋	ミニがんも	セロリ
	えのき茸	油揚げ	キャベツ	大根	ニラ	大根	キャベツ	里芋	シェルマカロニ
	青ねぎ	うす口醤油	うす口醤油	サラダ油	うす口醤油	えのき茸	うす口醤油	こんにゃく	にんにく
	赤味噌	えのき茸	塩	豆乳	塩	土生姜	塩	大根	トマトピューレ
	白みそ	青ねぎ	胡椒	カレールー	胡椒	青ねぎ	胡椒	人参	ケチャップ
	けずりぶし	片栗粉	鶏がら	ウスターソース	鶏がら	赤味噌	ローレル	白みそ	うす口醤油
だし汁	うす口醤油	スープ	カレー粉	スープ	けずりぶし	鶏がら	赤味噌	砂糖	
鯖	塩	フランクフルト	塩	かつお角切り澱粉付き	水	スープ	砂糖	塩	
土生姜	けずりぶし	玉ねぎ	胡椒	揚げ油	豚肉	鶏肉	うす口醤油	胡椒	
砂糖	だし昆布	サラダ油	水	揚油	ちくわ	酒	けずりぶし	サラダ油	
こい口醤油	だし汁	土生姜	ボンレスハム	赤味噌	こんにゃく	小麦粉	だし汁	鶏がら	
ウスターソース	鶏団子	にんにく	大豆	砂糖	土生姜	片栗粉	白菜	スープ	
酒	こんにゃく	ケチャップ	キャベツ	酒	サラダ油	揚げ油	ほうれんそう	ベーコン	
水	人参	砂糖	人参	水	砂糖	りんごピューレ	こい口醤油	じゃが芋	
牛乳	砂糖	こい口醤油	枝豆むき身	牛乳	こい口醤油	土生姜	花かつお	パセリ	
いろいろやさいふりかけ	こい口醤油	豆板醤	和風ドレッシング			こい口醤油	味付けのり	サラダ油	
	けずりぶし	チリパウダー	ジョア(マスカット)			牛乳	牛乳	塩	
	だし昆布	スープ						胡椒	
	だし汁	鶏がら						飲むヨーグルト(コアコア)	
	牛乳	スープ							
	牛乳	片栗粉							
	牛乳	牛乳							
エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
中学	797kcal 31.0g 20.0g	710kcal 31.3g 19.3g	770kcal 31.1g 33.7g	728kcal 23.7g 16.3g	707kcal 34.7g 28.4g	674kcal 29.7g 18.6g	728kcal 39.6g 21.4g	662kcal 27.7g 15.7g	738kcal 24.4g 19.0g

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの 黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

◇都合により、献立が一部変更になる場合があります。

◇(は)マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。よくかんで食べましょう。

◇給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品標準成分表八訂」に基づき算出しています。



	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)
基準栄養量	830	27~42	18~28
今月平均栄養量	722	29.7	21.6