



日	献立名	牛乳	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー たんぱく質 食物繊維総量
			たんぱく質 血や筋肉になる	無機質 骨や歯になる	炭水化物 脳のエネルギーになる	脂質 エネルギーになる	緑黄色野菜 免疫力を高める	その他の野菜・果物 体の調子を整える	
1月	ベジタブルピラフ	○	ロースハム卵無		精白米, 大麦, 強化米	バター, サラダ油	人参	玉葱, 冷凍えだまめ, エリンギ	854 kcal
	ポークシチュー	○	豚肉		じゃがいも, 薄力粉	サラダ油, オリーブ油	人参, ブロccoli	玉葱, マッシュルーム	29.7 g
	大豆入りゆで野菜		大豆		三温糖	サラダ油, ごま油	人参	キャベツ, もやし, きゅうり	8.9 g
<p>☆なんと今年の節分は124年ぶりに2月2日です! ということで節分献立。玄関に飾ると言われている鯛は、煮干しやちりめんじゃこも使い、揚げ煮とつみれとゆで野菜、全てに入れました。</p>									
2火	ごはん				精白米, 大麦, 強化米				820 kcal
	大豆と小魚の揚げ煮	○	大豆	煮干し	片栗粉, 上白糖	サラダ油, ごま			31.3 g
	節分つみれ汁	○	さば節, 鯛スリ, 鱈スリ, 卵, 米みそ, 木綿豆腐, カボチャ		片栗粉, 薄力粉		人参, 江戸菜	ごぼう, 大根, 長葱, 生姜	5.5 g
	はりはりゆで野菜		ロースハム卵無	ちりめんじゃこ	緑豆春雨, 三温糖	ごま油	人参	切干しだいこん, キャベツ, きゅうり	
3水	麻婆丼	○	豚肉, 米みそ, 大豆ミート, 厚揚げ, えだまめ		精白米, 大麦, 強化米, 三温糖, 片栗粉	サラダ油, ごま油	人参	にんにく, 生姜, 長葱, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ	793 kcal
	ゆで野菜中華風	○			緑豆春雨, 三温糖	ごま油		もやし, きゅうり, キャベツ, 生姜	29.3 g
	パインゼリー				上白糖			パイン缶, パインジュース	6.4 g
<p>☆受験生応援の必勝献立第二弾! 「ご・う・か・く」の頭文字の料理。太宰府天満宮のシンボルの「梅」。定番の2本足、チキン「勝つ」。くじ引きスープは大吉しか入っていませんが、色々な運が上がります☆</p>									
4木	梅ごはん			しらす干し	精白米, 大麦, 強化米	サラダ油, ごま		梅干し, だいこんみそ漬, ゆかり	820 kcal
	ごまチキン勝つ	○	鶏肉		薄力粉, パン粉	サラダ油, ごま			36.5 g
	辛子醤油のゆで野菜		鰹節				江戸菜	白菜, ブラックマッパ, もやし	5.7 g
	くじ引きスープ		ナルト(卵不使用), カボチャ(卵不使用)		緑豆春雨	ごま油	人参, 江戸菜	大根, 長葱	
<p>☆カレーうどんは、鰹出汁で濃いめに汁を取って作ります。さつまいもは、高知県大月町からの産地直送品です。</p>									
5金	カレーうどん	○	鶏肉, 焼き竹輪, さば節	出し昆布	三温糖, 冷凍うどん, 片栗粉	サラダ油	人参, 江戸菜	玉葱, 長葱	816 kcal
	五目卵焼きおろしソース	○	鶏肉, 焼き竹輪, 豆腐, 卵, 豆乳		上白糖, 三温糖	サラダ油	人参	生姜, 玉葱, 冷凍えだまめ, 大根	33.0 g
	大学芋				さつまいも, 水あめ, 三温糖	サラダ油, 黒ごま			7.4 g
8月	親子丼	○	鰹節, 鶏肉, 卵	刻みのり	精白米, 大麦, 強化米, 三温糖		人参	玉葱, 干し椎茸, グリンピース	822 kcal
	いももち	○			じゃがいも, 片栗粉, 三温糖	サラダ油			33.7 g
	ゆで野菜土佐醤油		鰹節, 鰹節				江戸菜	白菜, ブラックマッパ, もやし	5.3 g
<p>☆五色煮の、しいら(魚)とさつまいもは、高知県大月町からの産地直送品です♪</p>									
9火	ごはん				精白米, 大麦, 強化米				845 kcal
	しいらと野菜の五色煮	○	しいら, 大豆		片栗粉, さつまいも, 蒟蒻, 三温糖	サラダ油	人参, さやいんげん	生姜	30.1 g
	じゃがいものみそ汁		鰹節, 油揚げ, 米みそ	生わかめ	じゃがいも			長葱	6.5 g
10水	ガーリックトースト				胚芽食パン	オリーブ油, マーガリン		にんにく	820 kcal
	苺ジャムサンド	○			食パン	マーガリン		いちごジャム	30.7 g
	ジャーマンポテト		豚肉, ベーコン卵無		じゃがいも	油		玉葱, にんにく	5.7 g
	豆乳わんたんスープ		豚肉, 鶏肉, 豆乳, 豆腐		乾燥ワタンの皮	サラダ油, ごま油	人参, にら	生姜, にんにく, キャベツ, 長葱	
12金	ドライカレー	○	豚肉, 鶏肉, 大豆ミート		精白米, 金芽わかめ, 玄米, 強化米, 薄力粉	オリーブ油, サラダ油	人参	にんにく, 生姜, 玉葱, セロリ, 干しぶどう, グリンピース	802 kcal
	ゆで野菜醤油ドレッシング	○	大豆		三温糖	ごま油	人参, 江戸菜	キャベツ, ブラックマッパ, もやし	32.0 g
	りんご							りんご	11.3 g
15月	ごはん				精白米, 大麦, 強化米				801 kcal
	和風ハンバーグ	○	豚ひき肉, 鶏肉, 卵, 豆腐, 鰹節	干ひじき	パン粉, 片栗粉	サラダ油, ごま油		玉葱, 長葱, 大根	35.1 g
	ほうれん草のごま和え		油揚げ		三温糖	白ごま	ほうれん草, 人参	ブラックマッパ, もやし	9.3 g
	けんちん汁		さば節, 鶏肉		蒟蒻, さといも	サラダ油, ごま油	人参	干し椎茸, ごぼう, 大根, 長葱	

16 火	☆2月16日は寒天の日、ということで人参をすりおろしてオレンジジュースで割ったキャロットオレンジ寒天をつくります。							817 kcal
	スパゲティミートソース	ベーコン卵無, 豚ひき肉, 大豆ミート, 豆乳		スパゲッティ, 薄力粉	サラダ油, オリーブ油	人参, トマト缶詰(ホール)	にんにく, 玉葱, セリ, マッシュルーム	32.1 g
	ひよこ豆入りゆで野菜	ひよこめ		三温糖	サラダ油, オリーブ油	人参	キャベツ, もやし, きゅうり	9.5 g
	キャロットオレンジ寒天		粉寒天	上白糖		人参	みかんジュース, レモン果汁	
17 水	☆東京都の「和牛肉の学校給食提供及び食育推進事業」により、黒毛和牛を使った献立です。内容は、スタディサプリのアンケート結果により、牛丼になりました。							793 kcal
	黒毛和牛の牛丼	黒毛和牛(公費)		精白米, 大麦, 強化米, 白滝, 三温糖			生姜, ごぼう, 玉葱	32.8 g
	鶏肉のすまし汁	さば節, 鶏肉, 木綿豆腐, 油揚げ	出し昆布			人参	長葱	4.9 g
	野菜の生姜醤油漬					江戸菜	キャベツ, 大根, 生姜	
18 木	☆食育の日...東京都の「他県産水産物の学校給食提供及び食育推進事業」により、愛媛県産真鯛を使った献立です。内容は、スタディサプリのアンケート結果により、鯛めしになりました。鯛のあらでとった出汁で炊飯し、ほぐし身を混ぜ込みます。							813 kcal
	もちもちひじきとれんこんのごはん	鶏肉	干ひじき, ちりめんじゃこ	精白米, もち米, 強化米, 三温糖	油, 白ごま	人参	れんこん, 干し椎茸, 冷凍えだまめ	31.8 g
	ちくわの石垣揚げ	焼き竹輪		薄力粉	サラダ油, 黒ごま, 白ごま			6.0 g
	豆腐のみそ汁	鯉節, 木綿豆腐, 豆腐, 米みそ				人参, 江戸菜	白菜, 長葱	
19 金	☆食育の日...東京都の「他県産水産物の学校給食提供及び食育推進事業」により、愛媛県産真鯛を使った献立です。内容は、スタディサプリのアンケート結果により、鯛めしになりました。鯛のあらでとった出汁で炊飯し、ほぐし身を混ぜ込みます。							827 kcal
	真鯛の鯛めし	まだいあら, 真鯛	出し昆布, 刻みのり	精白米, 大麦, 強化米			生姜	32.2 g
	真鯛の天ぷら	真鯛(公費)		薄力粉, 片栗粉	サラダ油			4.3 g
	ゆで野菜出汁醤油	鯉節				江戸菜	白菜, フラックマッパ, もやし	
22 月	☆食育の日...東京都の「他県産水産物の学校給食提供及び食育推進事業」により、愛媛県産真鯛を使った献立です。内容は、スタディサプリのアンケート結果により、鯛めしになりました。鯛のあらでとった出汁で炊飯し、ほぐし身を混ぜ込みます。							839 kcal
	わかめごはん		炊き込みわかめ	精白米, 大麦, 強化米	白ごま			29.2 g
	肉じゃが	豚肉		じゃがいも, 白滝, 三温糖	サラダ油	人参, さやいんげん	玉葱, 干し椎茸	7.6 g
	大根餅	鶏肉	ちりめんじゃこ	上新粉, 片栗粉, 三温糖	サラダ油, 白ごま, サラダ油		干し椎茸, 長葱, 大根	
24 水	☆食育の日...東京都の「他県産水産物の学校給食提供及び食育推進事業」により、愛媛県産真鯛を使った献立です。内容は、スタディサプリのアンケート結果により、鯛めしになりました。鯛のあらでとった出汁で炊飯し、ほぐし身を混ぜ込みます。							851 kcal
	ごまごはん			精白米, 大麦, 強化米	白ごま			30.7 g
	春巻き	豚肉, 鶏肉		緑豆春雨, 薄力粉, 春巻の皮	サラダ油, ごま油	人参, にら	干し椎茸, たけのこ, 玉葱	5.9 g
	青菜とじゃこのゆで野菜	鯉節	ちりめんじゃこ		サラダ油, 白ごま	江戸菜, 人参	緑豆もやし, 長葱	
25 木	☆貴重な本鰯...高知県すくも湾から、食品ロスを減らすために給食で使えないか、というご提案により本校の給食に登場！							790 kcal
	ごはん			精白米, 大麦, 強化米				32.9 g
	本鰯の竜田揚げ	本鰯		三温糖			生姜	4.4 g
	江戸菜とひじきのナムル		干ひじき		ごま油, ごま	江戸菜, 人参	にんにく, 緑豆もやし	
26 金	☆貴重な本鰯...高知県すくも湾から、食品ロスを減らすために給食で使えないか、というご提案により本校の給食に登場！							807 kcal
	ビーフンスープ	鶏肉, 木綿豆腐, 豆腐		ビーフン	ごま油	人参	干し椎茸, 白菜, 長葱	32.6 g
	照り焼きチキンバーガー	鶏肉		丸パン, 三温糖	マーガリン, 白ごま, サラダ油		生姜, キャベツ	6.3 g
	カレーポテト			じゃがいも	サラダ油			
野菜スープ	ベーコン卵無, 豚肉				サラダ油	人参, ブロッコリー		

受験生応援レシピ☆脳に効くサバ缶を入れて、夜食にも◎

〈材料〉4人分

ごはん ...300g
 にんにく...1かけ
 オリーブ油...小さじ1
 玉葱 ...100g(半個)
 水 ...4カップ
 トマトジュース(無塩) ...200g(1カップ)
 サバ水煮缶...200g(1個)
 こしょう ...少々

トマトリゾット

〈作り方〉

- ①にんにくと玉葱はみじん切りにしておく。
- ②鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、薄く色づいたら玉葱を加える。中火にして玉葱が透き通るまで炒め、水とトマトジュースを加え、煮立ったらふたをして弱火で5分間煮込む。
- ③ごはんとサバ水煮缶を汁ごと加え、木べらで鍋底をこするようにしてときどき混ぜながら、汁気がなくなるまで煮詰める。(だいたい6~8分程度)
- ④味見をして、塩気が足りないようなら塩(分量外)を足し、こしょうを振り器に盛り、粉チーズをかける。



月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
818 kcal	32.0g	6.7 g
学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんぱく質	学校給食摂取基準 食物繊維
830 kcal	26.9~41.5 g	6.5 g