



日	曜	献立名			材料名								栄養価	
		主食	飲み物	主菜・副菜	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)		
3	月	ご飯	牛乳	ビーンズハヤシライス ★フルーツポンチ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト缶	たまねぎ しめじ マッシュルーム グリーンピース もも みかん パイナップル	ご飯 砂糖 ぶどうゼリー りんごゼリー	サラダ油	815	27.2		
4	火	ご飯	牛乳	★ハンバーグ和風おろしソースかけ ★キムチあえ ★じゃがいものみそ汁	ハンバーグ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ		大根 きゅうり たまねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油	765	30.3		
5	水	★ココア揚げパン	牛乳	★ツナサラダ ★マカロニ入りクリームシチュー	ツナ 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	コッパパン 砂糖 じゃがいも マカロニ 米粉	サラダ油 和風野菜ドレッシング	760	26.3		
6	木	ご飯	牛乳	さばのみそ煮 ★かりかり梅あえ 鶏ごぼう汁	さばのみそ煮 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり かりかり梅 ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ご飯	サラダ油	769	34.4		
7	金	＜カミカミ献立＞ ロールパン	ジョア	★グリルチキン ★れんこん入り根菜サラダ ★ミネストローネ	鶏肉 ワインナー	ジョア	にんじん トマト缶	キャベツ ごぼう れんこん たまねぎ セロリー	ロールパン マカロニ じゃがいも	パンパンジードレッシング	826	35.5		
10	月	ご飯	牛乳	★かぼちゃひき肉フライ ★ナムル こしね汁	かぼちゃひき肉フ ライ 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	もやし ごぼう こんにゃく 生しいたけ ねぎ	ご飯	サラダ油 いりごま ごま油	799	26.0		
12	水	中華麺	牛乳	★みそバターコンラーメンスープ ★煮卵 ★こんにゃくサラダ	豚ひき肉 なると 卵	牛乳 わかめ	にら	ねぎ コーン もやし キャベツ きゅうり こんにゃく	中華麺 砂糖 バター 中華ごまドレッシング	サラダ油	770	35.8		
13	木	ご飯	牛乳	★揚げしゅうまい②③ ★肉じゃが 小松菜のみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しらたき たまねぎ グリーンピース	ご飯 じゃがいも 砂糖	サラダ油	818	30.8		
14	金	黒パン	牛乳	★手作りグラタン もやしとわかめのサラダ ABCスープ	ワインナー ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	にんじん パセリ	コーン きゅうり もやし キャベツ たまねぎ	黒パン じゃがいも マカロニ	玉ねぎドレッシング	805	32.7		
17	月	★さくらご飯	牛乳	こぎつねご飯の具 ★春雨サラダ ★ワナンスープ	豚ひき肉 大豆 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん にら	枝豆 こんにゃく ごぼう きゅうり キャベツ 白菜 たまねぎ 干しいたけ	さくらご飯 砂糖 春雨 ワナンの皮	サラダ油 中華ごまドレッシング	795	34.0		
18	火	★わかめご飯	牛乳	厚焼き玉子 おひたし ★豚汁	厚焼き玉子 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ	わかめご飯 じゃがいも	サラダ油	764	31.1		
19	水	うどん	牛乳	なめこうどん汁 野菜かき揚げ こまあえ	なると	牛乳	にんじん 小松菜	野菜かき揚げ なめこ 大根 ねぎ キャベツ もやし	うどん 砂糖	サラダ油 すりごま	769	23.4		
20	木	ご飯	牛乳	タラの甘酢あんかけ 切り干し大根の炒め煮 白菜と油揚げのみそ汁	タラ鰯粉付き さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ 切り干し大根 こんにゃく 干しいたけ 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉	サラダ油	759	31.4		
21	金	ナン	ジョア	キーマカレー コールスローサラダ オレング	豚ひき肉 大豆 ひよこ豆	ジョア	にんじん	たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり コーン オレング	ナン じゃがいも	サラダ油 コールスロードレッシング	801	33.0		
25	火	ご飯	牛乳	★みそカツ あさづけ ★野菜卵スープ	チキンカツ 卵	牛乳	にんじん パセリ	大根 きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	ご飯 砂糖 片栗粉	サラダ油 いりごま ごま油	799	26.6		
26	水	コッパパン (幼のみ 背割り)	牛乳	オムレツデミソースかけ コーンサラダ トマトスープ チョコレートクリーム	オムレツ ワインナー	牛乳	にんじん トマト缶	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリー	コッパパン 砂糖 じゃがいも チョコクリーム	サラダ油 野菜入り和風ドレッシング オリーブオイル	776	30.6		
27	木	ご飯	牛乳	★春巻き ★みそだれ焼き肉 わかめスープ	春巻き 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら	たまねぎ ねぎ コーン もやし	ご飯 砂糖	サラダ油 ごま油 いりごま	800	33.0		
28	金	★米粉のメーブルマフィン	牛乳	スパゲッティナポリタン ビーンズサラダ チーズ	ワインナー 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	メーブルマフィン スパゲッティ	サラダ油 野菜入りイタリアンドレッシング	782	30.4		
											平均値	787	30.7	
											基準値	830	27～42	

2月の行事食

- カミカミ献立 7日れんこん入り根菜サラダ
- 3年生リクエスト献立 (★印の付いた献立)

今月の樺東村の食材

しめじ、キャベツ、
白菜、長ねぎ、
ほうれん草

※(先生方へ)

21日のナン・28日のメーブルマフィンは、クラス分けが必要で、
7日と21日のジョアは業者による容器回収があります。
よろしくお願いします。

*2月平均(その他)
脂質 24.7g 塩分 3.3g

★14日 手作りグラタンを紹介します!★

人気メニューのグラタンを、給食センターで初めて手作ります!
給食センターでの作り方は、まず、食べやすい大きさに切ったじゃがいもやウインナー、チーズなどの具材を大きなボールの中で混ぜてから、グラタンカップに均等に入れます。次に、別の鍋でホワイトソースを作り、カップに流し入れ、オーブンで焼けば完成です。
おいしく食べてもらえるとうれしいです♪



★おしらせ★



LINEによる給食画像配信を
しています

- ①上記QRコードやLINEアプリ内検索から樺東村LINE公式アカウントを友達登録
- ②トーク画面メニューの受信設定を選択、希望する情報の「学校給食」を選択して設定
- ③次のお昼から給食画像と献立が届きます。

このマークの献立が入っているバット(入れ物)は、表面が熱くなっているため、コンテナ室から教室まで運ぶ時には気をつけて持ちましょう

