

2月給食だより

令和8年2月2日
 学校給食課
 米原市立西部給食センター

2月3日は「立春」で暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。冬は空気が乾燥しているため体の水分が失われやすくなります。のどの乾燥が風邪などの原因になることもあるので、こまめな水分補給を心がけましょう。また、外出後や食事の前には、手洗い・うがいを行い、睡眠や栄養をしっかりとって病気を予防しましょう。

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼（邪気）」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために始まった風習がはじまりとされています。（※脚説あり）

節分にまつわる食べ物

福豆
 よくかんで食べよう！
 大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

恵方巻き
 2026年の恵方は「南南東」
 太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる方へ「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

月	火	水	木	金
<p>2 中華風 サラダ、油淋鶏、中華めん、野菜ラーメン、汁</p> <p>油淋鶏は、とり唐揚げに甘酸っぱいソースをかけた中国料理です。</p>	<p>3 節分給食、いわしや福豆、お和え、いわし天ぷら、月夜井、具</p> <p>今日は節分給食です。いわしや福豆で邪気を追い払いましょ。</p>	<p>4 一食りん、ごぼう、サラダ、千種焼き、ごぼろ、よせなべ汁</p> <p>今日はかみかみ給食です。冬のりんごは実が締まり、甘みが強いのが特徴です。</p>	<p>5 ツナサラダ、エビカツ、キャロットピラフ、具だくさんソース、スープ</p> <p>ツナの缶詰の原料には、カツオやマグロが使われています。</p>	<p>6 野菜のたまご、とり肉の、マヨネーズ和え、青じしレタシ、煮、ごはん、いなかつ</p> <p>ごまは、大きく分けて、白・黒・金の3種類があります。</p>
<p>9 パンコック、イタリア、サラダ、パプリコソース、ミルクパン、カネチャート</p> <p>「食べ物の旅～イタリア～」です。イタリア料理を味わいましょう。</p>	<p>10 大根の、和風サラダ、煮魚、(さば)、ごはん、豆腐のみそ汁</p> <p>冬の時期のさばは、「鱈さば」と呼ばれ、脂が乗っておいしくなります。</p>	<p>11 建国記念の日</p>	<p>12 中華、海鮮、サラダ、がしゅうまい、常備豆腐、ごはん、常備豆腐</p> <p>家常豆腐の「家常」は、「普段の」という意味で、中国の家庭料理です。</p>	<p>13 米粉の、チョコバナナ、ハロウィン、赤ワインソース、サラダ、ごはん、野菜スープ</p> <p>今日はお誕生日給食です。2月生まれのみなさんをお祝いしましょう。</p>
<p>16 海藻サラダ、キャベツの、平つくね、カレーソース、具</p> <p>ソフト麺は、うどんとスパゲッティの中間のような学校給食用の麺です。</p>	<p>17 キリシタン、七切大根の、ナムル、きょうざ、(小2・小3・小4・小5・小6・小7・小8・小9・小10・小11・小12・小13・小14・小15・小16・小17・小18・小19・小20・小21・小22・小23・小24・小25・小26・小27・小28・小29・小30・小31・小32・小33・小34・小35・小36・小37・小38・小39・小40・小41・小42・小43・小44・小45・小46・小47・小48・小49・小50・小51・小52・小53・小54・小55・小56・小57・小58・小59・小60・小61・小62・小63・小64・小65・小66・小67・小68・小69・小70・小71・小72・小73・小74・小75・小76・小77・小78・小79・小80・小81・小82・小83・小84・小85・小86・小87・小88・小89・小90・小91・小92・小93・小94・小95・小96・小97・小98・小99・小100・小101・小102・小103・小104・小105・小106・小107・小108・小109・小110・小111・小112・小113・小114・小115・小116・小117・小118・小119・小120・小121・小122・小123・小124・小125・小126・小127・小128・小129・小130・小131・小132・小133・小134・小135・小136・小137・小138・小139・小140・小141・小142・小143・小144・小145・小146・小147・小148・小149・小150・小151・小152・小153・小154・小155・小156・小157・小158・小159・小160・小161・小162・小163・小164・小165・小166・小167・小168・小169・小170・小171・小172・小173・小174・小175・小176・小177・小178・小179・小180・小181・小182・小183・小184・小185・小186・小187・小188・小189・小190・小191・小192・小193・小194・小195・小196・小197・小198・小199・小200・小201・小202・小203・小204・小205・小206・小207・小208・小209・小210・小211・小212・小213・小214・小215・小216・小217・小218・小219・小220・小221・小222・小223・小224・小225・小226・小227・小228・小229・小230・小231・小232・小233・小234・小235・小236・小237・小238・小239・小240・小241・小242・小243・小244・小245・小246・小247・小248・小249・小250・小251・小252・小253・小254・小255・小256・小257・小258・小259・小260・小261・小262・小263・小264・小265・小266・小267・小268・小269・小270・小271・小272・小273・小274・小275・小276・小277・小278・小279・小280・小281・小282・小283・小284・小285・小286・小287・小288・小289・小290・小291・小292・小293・小294・小295・小296・小297・小298・小299・小300・小301・小302・小303・小304・小305・小306・小307・小308・小309・小310・小311・小312・小313・小314・小315・小316・小317・小318・小319・小320・小321・小322・小323・小324・小325・小326・小327・小328・小329・小330・小331・小332・小333・小334・小335・小336・小337・小338・小339・小340・小341・小342・小343・小344・小345・小346・小347・小348・小349・小350・小351・小352・小353・小354・小355・小356・小357・小358・小359・小360・小361・小362・小363・小364・小365・小366・小367・小368・小369・小370・小371・小372・小373・小374・小375・小376・小377・小378・小379・小380・小381・小382・小383・小384・小385・小386・小387・小388・小389・小390・小391・小392・小393・小394・小395・小396・小397・小398・小399・小400・小401・小402・小403・小404・小405・小406・小407・小408・小409・小410・小411・小412・小413・小414・小415・小416・小417・小418・小419・小420・小421・小422・小423・小424・小425・小426・小427・小428・小429・小430・小431・小432・小433・小434・小435・小436・小437・小438・小439・小440・小441・小442・小443・小444・小445・小446・小447・小448・小449・小450・小451・小452・小453・小454・小455・小456・小457・小458・小459・小460・小461・小462・小463・小464・小465・小466・小467・小468・小469・小470・小471・小472・小473・小474・小475・小476・小477・小478・小479・小480・小481・小482・小483・小484・小485・小486・小487・小488・小489・小490・小491・小492・小493・小494・小495・小496・小497・小498・小499・小500・小501・小502・小503・小504・小505・小506・小507・小508・小509・小510・小511・小512・小513・小514・小515・小516・小517・小518・小519・小520・小521・小522・小523・小524・小525・小526・小527・小528・小529・小530・小531・小532・小533・小534・小535・小536・小537・小538・小539・小540・小541・小542・小543・小544・小545・小546・小547・小548・小549・小550・小551・小552・小553・小554・小555・小556・小557・小558・小559・小560・小561・小562・小563・小564・小565・小566・小567・小568・小569・小570・小571・小572・小573・小574・小575・小576・小577・小578・小579・小580・小581・小582・小583・小584・小585・小586・小587・小588・小589・小590・小591・小592・小593・小594・小595・小596・小597・小598・小599・小600・小601・小602・小603・小604・小605・小606・小607・小608・小609・小610・小611・小612・小613・小614・小615・小616・小617・小618・小619・小620・小621・小622・小623・小624・小625・小626・小627・小628・小629・小630・小631・小632・小633・小634・小635・小636・小637・小638・小639・小640・小641・小642・小643・小644・小645・小646・小647・小648・小649・小650・小651・小652・小653・小654・小655・小656・小657・小658・小659・小660・小661・小662・小663・小664・小665・小666・小667・小668・小669・小670・小671・小672・小673・小674・小675・小676・小677・小678・小679・小680・小681・小682・小683・小684・小685・小686・小687・小688・小689・小690・小691・小692・小693・小694・小695・小696・小697・小698・小699・小700・小701・小702・小703・小704・小705・小706・小707・小708・小709・小710・小711・小712・小713・小714・小715・小716・小717・小718・小719・小720・小721・小722・小723・小724・小725・小726・小727・小728・小729・小730・小731・小732・小733・小734・小735・小736・小737・小738・小739・小740・小741・小742・小743・小744・小745・小746・小747・小748・小749・小750・小751・小752・小753・小754・小755・小756・小757・小758・小759・小760・小761・小762・小763・小764・小765・小766・小767・小768・小769・小770・小771・小772・小773・小774・小775・小776・小777・小778・小779・小780・小781・小782・小783・小784・小785・小786・小787・小788・小789・小790・小791・小792・小793・小794・小795・小796・小797・小798・小799・小800・小801・小802・小803・小804・小805・小806・小807・小808・小809・小810・小811・小812・小813・小814・小815・小816・小817・小818・小819・小820・小821・小822・小823・小824・小825・小826・小827・小828・小829・小830・小831・小832・小833・小834・小835・小836・小837・小838・小839・小840・小841・小842・小843・小844・小845・小846・小847・小848・小849・小850・小851・小852・小853・小854・小855・小856・小857・小858・小859・小860・小861・小862・小863・小864・小865・小866・小867・小868・小869・小870・小871・小872・小873・小874・小875・小876・小877・小878・小879・小880・小881・小882・小883・小884・小885・小886・小887・小888・小889・小890・小891・小892・小893・小894・小895・小896・小897・小898・小899・小900・小901・小902・小903・小904・小905・小906・小907・小908・小909・小910・小911・小912・小913・小914・小915・小916・小917・小918・小919・小920・小921・小922・小923・小924・小925・小926・小927・小928・小929・小930・小931・小932・小933・小934・小935・小936・小937・小938・小939・小940・小941・小942・小943・小944・小945・小946・小947・小948・小949・小950・小951・小952・小953・小954・小955・小956・小957・小958・小959・小960・小961・小962・小963・小964・小965・小966・小967・小968・小969・小970・小971・小972・小973・小974・小975・小976・小977・小978・小979・小980・小981・小982・小983・小984・小985・小986・小987・小988・小989・小990・小991・小992・小993・小994・小995・小996・小997・小998・小999・小1000</p>	<p>18 野菜の、たこナゲット、カリカリ梅和え、(小2・小3・小4・小5・小6・小7・小8・小9・小10・小11・小12・小13・小14・小15・小16・小17・小18・小19・小20・小21・小22・小23・小24・小25・小26・小27・小28・小29・小30・小31・小32・小33・小34・小35・小36・小37・小38・小39・小40・小41・小42・小43・小44・小45・小46・小47・小48・小49・小50・小51・小52・小53・小54・小55・小56・小57・小58・小59・小60・小61・小62・小63・小64・小65・小66・小67・小68・小69・小70・小71・小72・小73・小74・小75・小76・小77・小78・小79・小80・小81・小82・小83・小84・小85・小86・小87・小88・小89・小90・小91・小92・小93・小94・小95・小96・小97・小98・小99・小100)</p> <p>高野豆腐は、凍り豆腐とも呼ばれ、たんぱく質やミネラルが豊富です。</p>	<p>19 野菜の、さけの、和風炊飯、(小2・小3・小4・小5・小6・小7・小8・小9・小10・小11・小12・小13・小14・小15・小16・小17・小18・小19・小20・小21・小22・小23・小24・小25・小26・小27・小28・小29・小30・小31・小32・小33・小34・小35・小36・小37・小38・小39・小40・小41・小42・小43・小44・小45・小46・小47・小48・小49・小50・小51・小52・小53・小54・小55・小56・小57・小58・小59・小60・小61・小62・小63・小64・小65・小66・小67・小68・小69・小70・小71・小72・小73・小74・小75・小76・小77・小78・小79・小80・小81・小82・小83・小84・小85・小86・小87・小88・小89・小90・小91・小92・小93・小94・小95・小96・小97・小98・小99・小100)</p> <p>今日は日本食養生の日です。バランスのよい食事を心がけましょう。</p>	<p>20 一食いよかん、ポテト、サラダ、(小2・小3・小4・小5・小6・小7・小8・小9・小10・小11・小12・小13・小14・小15・小16・小17・小18・小19・小20・小21・小22・小23・小24・小25・小26・小27・小28・小29・小30・小31・小32・小33・小34・小35・小36・小37・小38・小39・小40・小41・小42・小43・小44・小45・小46・小47・小48・小49・小50・小51・小52・小53・小54・小55・小56・小57・小58・小59・小60・小61・小62・小63・小64・小65・小66・小67・小68・小69・小70・小71・小72・小73・小74・小75・小76・小77・小78・小79・小80・小81・小82・小83・小84・小85・小86・小87・小88・小89・小90・小91・小92・小93・小94・小95・小96・小97・小98・小99・小100)</p> <p>いよかんは、「伊予(愛媛)のみかん」から名付けられました。</p>
<p>23 天皇誕生日</p>	<p>24 野菜の、ドレッシング、サラダ、(小2・小3・小4・小5・小6・小7・小8・小9・小10・小11・小12・小13・小14・小15・小16・小17・小18・小19・小20・小21・小22・小23・小24・小25・小26・小27・小28・小29・小30・小31・小32・小33・小34・小35・小36・小37・小38・小39・小40・小41・小42・小43・小44・小45・小46・小47・小48・小49・小50・小51・小52・小53・小54・小55・小56・小57・小58・小59・小60・小61・小62・小63・小64・小65・小66・小67・小68・小69・小70・小71・小72・小73・小74・小75・小76・小77・小78・小79・小80・小81・小82・小83・小84・小85・小86・小87・小88・小89・小90・小91・小92・小93・小94・小95・小96・小97・小98・小99・小100)</p> <p>学期に1回の、給食センター手作りのきな粉パンを味わっていただきます。</p>	<p>25 小松菜、もやし、ごま和え、ソース、チキンカツ、(小2・小3・小4・小5・小6・小7・小8・小9・小10・小11・小12・小13・小14・小15・小16・小17・小18・小19・小20・小21・小22・小23・小24・小25・小26・小27・小28・小29・小30・小31・小32・小33・小34・小35・小36・小37・小38・小39・小40・小41・小42・小43・小44・小45・小46・小47・小48・小49・小50・小51・小52・小53・小54・小55・小56・小57・小58・小59・小60・小61・小62・小63・小64・小65・小66・小67・小68・小69・小70・小71・小72・小73・小74・小75・小76・小77・小78・小79・小80・小81・小82・小83・小84・小85・小86・小87・小88・小89・小90・小91・小92・小93・小94・小95・小96・小97・小98・小99・小100)</p> <p>「赤だし」に使われる赤みそは、養殖熟成された赤褐色のみそです。</p>	<p>26 ひがみゼリー、フロッキー、おひやかし、ポテト、白醤油揚げ、(小2・小3・小4・小5・小6・小7・小8・小9・小10・小11・小12・小13・小14・小15・小16・小17・小18・小19・小20・小21・小22・小23・小24・小25・小26・小27・小28・小29・小30・小31・小32・小33・小34・小35・小36・小37・小38・小39・小40・小41・小42・小43・小44・小45・小46・小47・小48・小49・小50・小51・小52・小53・小54・小55・小56・小57・小58・小59・小60・小61・小62・小63・小64・小65・小66・小67・小68・小69・小70・小71・小72・小73・小74・小75・小76・小77・小78・小79・小80・小81・小82・小83・小84・小85・小86・小87・小88・小89・小90・小91・小92・小93・小94・小95・小96・小97・小98・小99・小100)</p> <p>フロッキーで普段食べているのは、「花巻」と呼ばれるつぼみの部分です。</p>	<p>27 キャベツの、昆布漬、(小2・小3・小4・小5・小6・小7・小8・小9・小10・小11・小12・小13・小14・小15・小16・小17・小18・小19・小20・小21・小22・小23・小24・小25・小26・小27・小28・小29・小30・小31・小32・小33・小34・小35・小36・小37・小38・小39・小40・小41・小42・小43・小44・小45・小46・小47・小48・小49・小50・小51・小52・小53・小54・小55・小56・小57・小58・小59・小60・小61・小62・小63・小64・小65・小66・小67・小68・小69・小70・小71・小72・小73・小74・小75・小76・小77・小78・小79・小80・小81・小82・小83・小84・小85・小86・小87・小88・小89・小90・小91・小92・小93・小94・小95・小96・小97・小98・小99・小100)</p> <p>今日はふるさと漁業給食の日です。滋養満ちた魚に感謝していただきます。</p>

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。 保護者の皆様へ 給食費はすべて給食の食材にあてられます。毎月の給食費は、期日までに必ず納めましょう。

2月は「省エネルギー月間」です！
環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

買い物

家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。

保存

冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

調理

炊飯器は、保温時間を短くする。

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。

片付け

生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

1月の食育の報告 <学級活動「給食センターについて知ろう」(小学校2年生)>

給食センターの仕事を伝える授業を行いました。米原市には東部と西部の2つの給食センターがあり、所長、栄養士、調理員、配送員など、さまざまな仕事に携わる人がいて、その人たちの力が合わさり、学校に給食が届けられていることを伝えました。子どもたちは、給食センターの調理場で使っている120cmの大きなスパテラを実際に持つことで、調理員さんが苦労して給食を作ってくれていることを体感できたようです。

【児童の感想】
・スパテラの長さが友だちの身長と変わらないことにびっくりした。



米原市立西部給食センター 2026年2月 予定献立表

日	曜日	こんだて	体内での働き			園 小5 中学校		
			赤 血・肉・骨になるもの	黄 力・熱になるもの	緑 体の調子を整えるもの	1人1日 の摂取 脂質		
2	月	野菜ラーメン 牛乳 油淋鶏 中華風サラダ	豚肉 普通牛乳 鶏肉 豆乳	中華めん ごま油 小麦粉 でん粉 キャノーラ油 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく 切干大根 きゅうり スイートコーン	452 22.0 16.6	704 35.3 25.9	778 39.5 28.8
3	火	豚丼 牛乳 いわし天ぷら つぼ漬け和え 一食節分豆 (小・中) 一食節分ポテト(園)	豚肉 普通牛乳 いわし天ぷら だいず(小・中)	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 ごま 節分ポテト(園)	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが はくさい つぼ漬け	462 18.9 15.6	703 29.0 22.1	814 33.5 25.4
4	水	ごはん 牛乳 干種焼き ごぼうサラダ よせなベ汁 一食りんご	普通牛乳 根菜入りつくね かまぼこ 鶏卵 まぐろ(ツナ) 鶏肉	こめ 強化米 さといも マロニー キャノーラ油 砂糖 Igグリアマヨネーズ ごま	にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン しいたけ ごぼう スイートコーン きゅうり りんご	425 15.9 14.8	703 26.2 22.9	791 29.3 25.6
5	木	キャロットピラフ 牛乳 エビカツ ツナサラダ 貝だくさんコーンスープ	普通牛乳 エビカツ パーコン まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 キャノーラ油 じゃがいも ポタージュエースコーン 物ガツアイトドレッシング	キャロットピラフの素 たまねぎ にんじん スイートコーン パセリ きゅうり キャベツ	416 16.6 14.9	681 25.8 23.1	760 27.6 25.6
6	金	ごはん 牛乳 とり肉の青じそドレッシング煮 野菜のごまマヨネーズ和え いなか汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 チキンハム	こめ 強化米 さといも 砂糖 Igグリアマヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ キャベツ ほうれんそう	409 18.0 15.1	685 29.9 23.6	779 33.7 26.2
9	月	ミルクパン 牛乳 パリッソーネ イタリアンサラダ カチャトラ パンナコッタ	普通牛乳 鶏肉 まぐろ(ツナ)	コッパパン 砂糖 キャノーラ油 パリッソーネ イタリアンドレッシング 豆乳パンナコッタ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン 黄ピーマン にんにく トマト きゅうり スイートコーン キャベツ	477 16.2 19.6	730 25.7 28.4	807 28.5 31
10	火	ごはん 牛乳 煮魚(さば) 大根の和風サラダ 豆腐のみそ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ さば 鶏肉 かつお節	こめ 強化米 砂糖 キャノーラ油	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが だいこん きゅうり	447 18.9 20.6	704 28.6 29.7	799 32.3 33.3
12	木	ごはん 牛乳 海鮮いかしゅうまい 中華サラダ 家常豆腐	普通牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 海鮮いか しゅうまい 鶏肉	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 マロニー ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ だけのこ きゅうり	409 16.5 13.1	691 27.2 19.9	769 29.8 21.1
13	金	ごはん 牛乳 ハンバーグの赤ワインソースかけ ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ 米粉のチョコクレープ	普通牛乳 ウィンナー ハンバーグ まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 じゃがいも 砂糖 オリーブ油 香りこまドレッシング 米粉のチョコクレープ	たまねぎ にんじん もやし いんげんまめ 赤ピーマン ブロッコリー スイートコーン キャベツ	487 16.8 18.4	733 24.7 24.2	802 26.4 25.0
16	月	ソフトめんカレーソースのむヨーグルト キャベツ入り平つくね 海藻サラダ	豚ひき肉 みそ チーズのむヨーグルト キャベツ入り平つくね ひじき入り海藻ミックス	ソフトめん オリーブ油 じゃがいも カレールウ まろやかカレールウ 砂糖 キャノーラ油 塩中華ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム きゅうり スイートコーン	456 17.5 12.4	683 24.7 18.4	826 29.8 22.0
17	火	ブルコギ丼 牛乳 ぎょうざ 切干大根のナムル	豚肉 普通牛乳 ぎょうざ	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう もやし くらりんご 切干大根 きゅうり	415 16.8 13.1	698 27.9 20.1	773 30.9 21.8
18	水	ごはん 牛乳 たこナゲット 野菜のかりかり梅和え 高野豆腐の親子煮	普通牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 たこナゲット	こめ 強化米 じゃがいも 砂糖 キャノーラ油	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり かりかり梅 ゆかり	425 16.0 15.7	717 26.0 25.1	850 30.7 29.9
19	木	ごはん 牛乳 さわらの揚げ煮 野菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ みそ わかめ さわら さつま揚げ	こめ 強化米 でん粉 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 ごま	かぼちゃ たまねぎ ごぼう にんじん いんげんまめ スイートコーン	443 20.1 16.5	706 28.8 24.0	806 32.7 26.7
20	金	ごはん 牛乳 鶏ちゃん焼き ポテトサラダ そうめん汁 一食いよかん	普通牛乳 かまぼこ 油揚げ 鶏肉 みそ チキンハム	こめ 強化米 そうめん キャノーラ油 砂糖 ごま油 じゃがいも Igグリアマヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょうが きゅうり いよかん	433 16.9 15.2	719 27.6 24.0	813 30.8 26.6
24	火	きな粉パン 牛乳 ミートボール 野菜のドレッシング サラダ ポトフ	きな粉 普通牛乳 鶏肉 ウィンナー ミートボール	コッパパン キャノーラ油 砂糖 じゃがいも 野菜ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ いんげんまめ きゅうり キャベツ	413 17.8 18.1	728 30.6 29.7	808 33.5 32.6
25	水	ごはん 牛乳 ソースチキンカツ 小松菜とちやしのごま和え 赤だし	普通牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ チキンカツ	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 ごま	たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな にんじん もやし	447 17.7 15.5	687 25.2 21.8	785 28.4 24.4
26	木	ごはん 牛乳 さけの白醤油焼き ブロッコリーのおかか和え 肉じゃが みかんゼリー	普通牛乳 厚揚げ 豚肉 さけの白醤油揚げ かつお節	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 みかんゼリー	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげんまめ ブロッコリー キャベツ	470 21.0 14.7	718 30.7 19.5	812 34.8 21.9
27	金	かしわのじゅんじゅん丼 牛乳 すこもろこと大豆のかりん揚げ キャベツの昆布漬	鶏肉 普通牛乳 すこもろこと だいず 塩昆布	こめ 強化米 砂糖 でん粉 小麦粉 キャノーラ油 黒砂糖 ごま	たまねぎ にんじん ごぼう 赤こんにゃく しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	406 16.6 13.7	680 27.0 21.1	769 30.3 23.3