

| 日 | 曜日 | 献立名 | 給食に使用している食品 | | | | | | 栄養価 | | 給食がない学校 |
|----|----|---|--|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------|-------------------|----------------------|------------|
| | | | おもに体をつくる食品 (あかのなかま) | | おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま) | | おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま) | | 13種* | たんぱくしつ | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| 1 | 火 | けんさんパン クリームシチュー ごぼうサラダ | 牛乳 とりにく チキンハム | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり | パン じゃがいも | シチュールウ マヨネーズ ごま | 401 628 796 | 16.2 25.1 31.2 | |
| 2 | 水 | キムチチャーハン もやしきスープ ナムル | 牛乳 ぶたにく たまご ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん いら にんじん こまつな ほうれんそう | はくさいキムチ もやし たまねぎ もやし | こめ さとう さとう | ごまあぶら ごま ごまあぶら | 414 586 735 | 16.2 23.0 27.7 | |
| 3 | 木 | けんさんパン 節分献立 こんさいいわしフライ やさいたっぷりスープ せつぶんまめ(小・中) パリッシュ(幼) | 牛乳 いわし たら とりにく みそ ベーコン だいず(小・中) いわし(幼) | ぎゅうにゅう あおさ | にんじん こまつな にんじん | たまねぎ ごぼう れんこん たまねぎ しめじ とうもろこし | パン さとう パンこ じゃがいも みずあめ さとう(幼) | あぶら | 414 671 796 | 20.9 29.5 32.9 | |
| 4 | 金 | うめちりごはん 立春献立 さわらのてりやき そくせきづけ みそしる | 牛乳 さわら | ぎゅうにゅう しらすぼし | あおじそ | うめ | こめ さとう かたくりこ さとう | ごま ごま | 501 645 794 | 23.6 29.7 35.8 | |
| 7 | 月 | ごはん にこみおでん いそかあえ | 牛乳 とりにく なまあげ ちくわ(た ら・ひめじ) うずらたまご さつ まあげ(たい・あじ・たら) | ぎゅうにゅう こんぶだし のり | | だいこん もやし | こめ さとう さとう | | 459 623 787 | 19.3 26.4 32.4 | みどり中 |
| 8 | 火 | わかめごはん(減) きつねうどん こまつなのソテー いよかん | 牛乳 あぶらあげ かつおだし かまぼこ(たい・あじ・たら) ぶたにく | ぎゅうにゅう わかめ こんぶだし | にんじん ねぎ こまつな にんじん | たまねぎ もやし しょうが いよかん | こめ うどん さとう | | 447 602 751 | 17.8 24.8 29.9 | みどり中 |
| 9 | 水 | なめし ふくの日献立 ふくなべ きりぼしだいこんのあまずあえ | 牛乳 ふく とうふ かつおだし みそ | ぎゅうにゅう こんぶだし しらすぼし | だいこんば きょうな ひろしまな にんじん ねぎ にんじん | はくさい えのきたけ きりぼしだいこん きゅうり | こめ さとう | ごま | 394 537 724 | 16.9 23.7 28.9 | |
| 10 | 木 | けんさんパン ブロッコリーのクリームに ひじきとツナのサラダ ミルメークココア | 牛乳 とりにく まぐるみずに | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ひじき | ブロッコリー にんじん | たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ | パン じゃがいも さとう | シチュールウ マヨネーズ ごま ココア | 387 616 772 | 16.0 25.2 31.1 | |
| 11 | 金 | 建 国 記 念 の 日 | | | | | | | | | |
| 14 | 月 | カレーピラフ バレンタインデー献立 はくさいとベーコンのスープ マカロニサラダ チョコプリン | 牛乳 チキンウインナー ベーコン チキンハム | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ にんじん にんじん | たまねぎ とうもろこし はくさい きゅうり | こめ はるさめ マカロニ さとう さとう | あぶら マヨネーズ ココア | 483 644 781 | 13.1 18.8 25.2 | |
| 15 | 火 | ごはん チキンチキンごぼう おじゃかもちじる ぼんかん | 牛乳 とりにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう にぼしだし | にんじん ねぎ | ごぼう だいこん はくさい ぼんかん | こめ さとう かたくりこ じゃがいも かたくりこ | あぶら | 523 692 853 | 16.9 23.6 28.3 | |
| 16 | 水 | ごはん マーボードウフ はるさめサラダ | 牛乳 とうふ ぶたにく みそ チキンハム | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ にんじん | たまねぎ はくさい にんにく しょうが きゅうり キャベツ | こめ さとう かたくりこ はるさめ さとう | ごまあぶら ごまあぶら | 475 643 795 | 20.5 28.4 34.7 | みどり中 |
| 17 | 木 | けんさんパン ポークビーンズ れんこんサラダ | 牛乳 ぶたにく だいず チキンハム | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ れんこん きゅうり | パン じゃがいも さとう | マヨネーズ ごま | 383 597 785 | 18.2 27.9 34.7 | みどり中 |
| 18 | 金 | ごはん さばのみそに ほうれんそうのおかかあえ あいしょうじる | 牛乳 さば みそ かつおぶし ベーコン とうふ みそ | ぎゅうにゅう にぼしだし ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん ねぎ | はくさい たまねぎ | こめ さとう さつまいも | | 536 686 872 | 22.2 27.9 33.2 | |
| 21 | 月 | ごはん こおりとうふのもの ツナとやさいのごまあえ | 牛乳 こおりとうふ とりに まぐるみずに | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん こまつな | たまねぎ もやし | こめ じゃがいも こんにやく さとう さとう | ごま | 445 602 753 | 18.4 25.2 31.0 | 周北小 |
| 22 | 火 | はちみつパン(小) クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ | 牛乳 ベーコン チキンハム | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | にんじん パセリ ブロッコリー | たまねぎ しめじ キャベツ | はちみつパン スパゲティ じゃがいも さとう | シチュールウ あぶら | 429 616 793 | 16.8 24.9 31.0 | |
| 23 | 水 | 天 皇 誕 生 日 | | | | | | | | | |
| 24 | 木 | けんさんパン いわしのアングリーズ ABCスープ マーシャルビーンズ | 牛乳 いわし とりにく だいず | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう | にんじん トマト | たまねぎ キャベツ | パン パンこ さとう かたくりこ マカロニ じゃがいも さとう | あぶら あぶら ココア | 445 672 828 | 20.9 30.9 38.1 | 玖珂幼 由宇中 |
| 25 | 金 | むぎごはん キーマカレー やさいのごまドレッシング | 牛乳 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | ぎゅうにゅう しらすぼし | にんじん トマト ほうれんそう | たまねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし | こめ むぎ さとう | カレーウ ごま あぶら | 487 660 816 | 18.6 25.8 31.5 | |
| 28 | 月 | ごはん だいこんとしめじのピリからに ぶたじる | 牛乳 あぶらあげ ぶたにく なまあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな にんじん ねぎ | だいこん しめじ はくさい ごぼう しょうが | こめ さとう さつまいも こんにやく | ごまあぶら | 436 596 765 | 15.2 21.6 28.8 | |