



# 2月 予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校

2月1日(水)				2月2日(木)				2月3日(金)				2月6日(月)				2月7日(火)			
ごはん 牛乳 豆腐チゲ 切り干し大根のナムル <b>城陽市の人参・白菜・こまつなを使用!</b>				ごはん 牛乳 スパイシーチキンカレー フルーツのヨーグルトあえ				わかめごはん 牛乳 かぶのみそ汁 いわしの梅しょうゆ煮 節分デザート <b>城陽市の白菜・青ねぎを使用!</b>				国産小麦コッペパン 牛乳 ボルシチ れんこんとひじきのサラダ				ごはん 牛乳 高野豆腐としょうがのスープ 鶏肉のカリカリ香味あんかけ <b>城陽市のキャベツを使用!</b>			
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量				
(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 国産小麦コッペパン	1 こ	(黄) 精白米	100 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	17 g	(赤) 豚肉スライス	17 g		
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) たきこみわかめ	2 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) ショルダーベーコン	12 g	(赤) ショルダーベーコン	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g		
(赤) 豚肉スライス	26 g	(赤) 鶏肉	35 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 油揚げ	8 g	(赤) ショルダーベーコン	12 g	(赤) ショルダーベーコン	12 g	(赤) ポークウィンナー(10mm)	16 g	(赤) ポークウィンナー(10mm)	16 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
(赤) 豆腐	31 g	塩	0.1 g	(赤) 油揚げ	8 g	(赤) 油揚げ	8 g	(赤) ポークウィンナー(10mm)	16 g	(赤) ポークウィンナー(10mm)	16 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
(赤) 白菜キムチ	14 g	こしょう	0.03 g	(赤) かぶ	36 g	(赤) かぶ	36 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
(赤) マロニー	4.7 g	(赤) 玉ねぎ	52 g	(赤) えのきたけ	8 g	(赤) えのきたけ	8 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
(赤) 人参	14 g	(赤) じゃが芋	33 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
(赤) 白菜	47 g	(赤) 人参	26 g	(赤) 白菜	24 g	(赤) 白菜	24 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
(赤) 青ねぎ	5 g	(赤) おろしにんにく	0.7 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
(赤) 中辛みそ	4.2 g	(赤) しょうが	0.7 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
(赤) 赤みそ	2.8 g	(赤) トマト水煮	13 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
チゲ鍋の素	5 g	カレー粉	0.3 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
みりん	0.9 g	アレルギーフリーカレーフレーク	19.5 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
煮干	2.5 g	チリパウダー	0.07 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
水	95 g	ウスターソース	0.9 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
(赤) 切り干し大根	2.6 g	濃口しょうゆ	0.9 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
(赤) 緑豆もやし	9 g	水	117 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
(赤) 人参	9 g	(赤) みかん缶	25 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
(赤) こまつな	18 g	(赤) りんご缶	25 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	7 g	(赤) 黄桃缶	25 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
濃口しょうゆ	2.6 g	(赤) ヨークアンド	36 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
酢	1 g			(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
(黄) ごま油	0.9 g			(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
(黄) 三温糖	0.4 g			(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
一味唐辛子	0.01 g			(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g
栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	627	25.7	14.9		741	24.3	17.2		697	28.7	16.9		706	25.3	25.3		849	32.1	31.6
2月8日(水)				2月9日(木)				2月10日(金)				2月13日(月)				2月14日(火)			
麦ごはん 牛乳 けんちん汁 かみかみ肉みそ丼 <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				ごはん 牛乳 春雨スープ あじの七味焼き もやしの和え物 <b>城陽市のほうれん草を使用!</b>				キャロットピラフ 牛乳 関東風おでん 小松菜のおかかマヨサラダ <b>城陽市の大根・人参を使用!</b>				ミルクパン 牛乳 豆乳のまるやかスープ チキンカツのトマトソースかけ <b>NEW!</b>				麦ごはん 牛乳 オニオンスープ シュケメルリ丼 チョコプリン			
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量				
(黄) 精白米	90 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	90 g	(黄) ミルクパン	1 こ	(黄) 精白米	90 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本				
(黄) 麦	10 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) ショルダーベーコン	12 g	(赤) ショルダーベーコン	12 g	(赤) 牛乳	1 本				
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	18 g	(赤) 鶏肉	18 g	(赤) 鶏肉	18 g	(赤) 鶏肉	18 g	(赤) ショルダーベーコン	12 g	(赤) ショルダーベーコン	12 g	(赤) 牛乳	1 本				
(赤) 鶏肉	22 g	(黄) 緑豆はるさめ	4.8 g	(赤) 鶏肉	29 g	(赤) 鶏肉	29 g	(赤) 鶏肉	29 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
(赤) 豆腐	30 g	(赤) 玉ねぎ	30 g	(赤) 揚げボール	13 g	(赤) 揚げボール	13 g	(赤) 揚げボール	13 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
(赤) 油揚げ	8 g	(赤) 人参	12 g	(赤) あられはんぺん	10 g	(赤) あられはんぺん	10 g	(赤) あられはんぺん	10 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
(赤) ごぼう	12 g	(赤) キャベツ	18 g	(赤) 大根	66 g	(赤) 大根	66 g	(赤) 大根	66 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
(赤) 人参	12 g	(赤) じゃが芋	6 g	(赤) 人参	18 g	(赤) 人参	18 g	(赤) 人参	18 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
(黄) 色紙切こんにやく	20 g	(赤) しょうが	0.6 g	(黄) サイコロこんにやく(大)	17 g	(黄) サイコロこんにやく(大)	17 g	(黄) サイコロこんにやく(大)	17 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
(赤) 青ねぎ	6 g	濃口しょうゆ	0.6 g	(赤) キャロットミニがんと	17 g	(赤) キャロットミニがんと	17 g	(赤) キャロットミニがんと	17 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
濃口しょうゆ	3 g	淡口しょうゆ	4.8 g	(赤) うずら卵水煮	28 g	(赤) うずら卵水煮	28 g	(赤) うずら卵水煮	28 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
淡口しょうゆ	3.1 g	塩	0.2 g	濃口しょうゆ	6 g	濃口しょうゆ	6 g	濃口しょうゆ	6 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
酒	0.6 g	こしょう	0.02 g	(黄) 三温糖	2.4 g	(黄) 三温糖	2.4 g	(黄) 三温糖	2.4 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
塩	0.07 g	削り節	3 g	削り節	2.4 g	削り節	2.4 g	削り節	2.4 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
削り節	3 g	水	132 g	水	46 g	水	46 g	水	46 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
水	120 g	(赤) あじ無塩(60g)	1 切	(赤) あじ無塩(60g)	1 切	(赤) あじ無塩(60g)	1 切	(赤) あじ無塩(60g)	1 切	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
(赤) 豚肉ミンチ	39 g	(赤) 青ねぎ	3.8 g	(赤) 青ねぎ	3.8 g	(赤) 青ねぎ	3.8 g	(赤) 青ねぎ	3.8 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
(赤) かんぴょう	1.4 g	(赤) しょうが	0.3 g	(赤) しょうが	0.3 g	(赤) しょうが	0.3 g	(赤) しょうが	0.3 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
(赤) キャベツ	20 g	(赤) おろしにんにく	0.5 g	(赤) おろしにんにく	0.5 g	(赤) おろしにんにく	0.5 g	(赤) おろしにんにく	0.5 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
(赤) 玉ねぎ	55 g	酒	1.3 g	酒	1.3 g	酒	1.3 g	酒	1.3 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
(赤) 人参	13 g	七味唐辛子	0.01 g	七味唐辛子	0.01 g	七味唐辛子	0.01 g	七味唐辛子	0.01 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
(赤) ビーマン	10.40 g	(黄) 三温糖	1.9 g	(黄) 三温糖	1.9 g	(黄) 三温糖	1.9 g	(黄) 三温糖	1.9 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
(赤) しょうが	2.3 g	濃口しょうゆ	5 g	濃口しょうゆ	5 g	濃口しょうゆ	5 g	濃口しょうゆ	5 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
(赤) おろしにんにく	1.6 g	(黄) ごま油	0.4 g	(黄) ごま油	0.4 g	(黄) ごま油	0.4 g	(黄) ごま油	0.4 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
(赤) 赤みそ	8.8 g	(黄) 白いりごま	1 g	(黄) 白いりごま	1 g	(黄) 白いりごま	1 g	(黄) 白いりごま	1 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
濃口しょうゆ	2 g	(黄) でんぷん	0.3 g	(黄) でんぷん	0.3 g	(黄) でんぷん	0.3 g	(黄) でんぷん	0.3 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
(黄) 上白糖	3.3 g	水	5.6 g	水	5.6 g	水	5.6 g	水	5.6 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
みりん	3.3 g	(赤) 緑豆もやし	31 g	(赤) 緑豆もやし	31 g	(赤) 緑豆もやし	31 g	(赤) 緑豆もやし	31 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
酒	1.6 g	(赤) ほうれん草	10 g	(赤) ほうれん草	10 g	(赤) ほうれん草	10 g	(赤) ほうれん草	10 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
トウバンジャン	0.2 g	(赤) 人参	8 g	(赤) 人参	8 g	(赤) 人参	8 g	(赤) 人参	8 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
(黄) でんぷん	1.3 g	淡口しょうゆ	2.1 g	淡口しょうゆ	2.1 g	淡口しょうゆ	2.1 g	淡口しょうゆ	2.1 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
水	3.9 g	濃口しょうゆ	1 g	濃口しょうゆ	1 g	濃口しょうゆ	1 g	濃口しょうゆ	1 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
		(黄) 三温糖	0.5 g	(黄) 三温糖	0.5 g	(黄) 三温糖	0.5 g	(黄) 三温糖	0.5 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 人参	12 g				
栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	735	34.3	21.7		645	33.7	13.5		717	32.1	24.4		760	33.1	25.1		786	26.9	25.5





# 2月 予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

2月15日(水)			2月16日(木)			2月17日(金)			2月20日(月)			2月21日(火)		
ごはん 牛乳 鶏団子とエビのくず汁 カラフルひじき豆 赤しそふりかけ			ごはん 牛乳 ビーフンスープ タッカルビ <b>NEW!</b> <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>			ごはん(減量) 牛乳 冬野菜のみそ汁 ほっけの塩焼き 白菜のごまあえ <b>城陽市の大根を使用!</b>			コッペパン 牛乳 ふわふわ卵スープ ポークフランク ポイルキャベツ(ケチャップ味)			ごはん 牛乳 筑前煮 白菜の梅肉和え <b>城陽市の梅肉を使用!</b>		
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量	
(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	90 g		(黄) コッペパン	1 個		(黄) 精白米	100 g	
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本	
(赤) 鶏つくね	34 g		(赤) 豚肉スライス	23 g		(赤) 油揚げ	12 g		(赤) 鶏肉	10 g		(赤) 鶏肉	35 g	
(赤) むきえび	11 g		(黄) ビーフン	3 g		(黄) 里芋	36 g		(緑) 玉ねぎ	26 g		(赤) 揚げボール	35 g	
(緑) 人参	12 g		(緑) 玉ねぎ	18 g		(緑) 人参	12 g		(緑) 人参	12 g		(緑) 人参	25 g	
(緑) 玉ねぎ	30 g		(緑) 人参	12 g		(緑) 大根	30 g		(緑) キャベツ	24 g		(緑) たけのこ水煮	23 g	
(緑) チンゲンサイ	16 g		(緑) キャベツ	18 g		(緑) 春菊	5 g		(赤) 冷凍液卵	18 g		(緑) ごぼう	31 g	
(緑) しょうが	0.6 g		(緑) 緑豆もやし	14 g		(赤) 中辛みそ	8.4 g		冷凍ブイヨン(特)	6 g		(黄) サイコンにやく(大)	31 g	
淡口しょうゆ	5.0 g		(緑) 干しいたけ	0.6 g		(赤) こうじみそ	1.7 g		淡口しょうゆ	3.6 g		(緑) (冷)三度豆カット	9 g	
塩	0.2 g		(緑) 青ねぎ	4.8 g		煮干	3 g		塩	0.6 g		(黄) 三温糖	1.8 g	
みりん	0.2 g		ガーリック	0.01 g		水	114 g		こしょう	0.02 g		(黄) みりん	1.3 g	
(黄) でんぷん	1.2 g		酒	0.6 g		(赤) ほっけ(一汐・60g)	1 切		(黄) でんぷん	1.2 g		濃口しょうゆ	3.4 g	
削り節	2.4 g		塩	0.7 g		(緑) 白菜	42 g		水	132 g		淡口しょうゆ	3.8 g	
水	126 g		淡口しょうゆ	3.6 g		(緑) 人参	8 g		(赤) ポークフランク(60g)	1 本		削り節	2.5 g	
(赤) 大豆(ドライパック)	10 g		冷凍ブイヨン(特)	6.6 g		(黄) 白いりごま	0.8 g		(緑) キャベツ	38 g		水	44 g	
(緑) (冷)むき枝豆	6 g		水	120 g		(黄) 白すりごま	0.8 g		カレー粉	0.09 g		(緑) 白菜	54 g	
(赤) 芽ひじき	1 g		(赤) 鶏肉	43 g		(黄) 三温糖	0.3 g		トマトケチャップ	6.3 g		(緑) みずな	13 g	
(緑) 人参	5 g		(緑) しょうが	0.6 g		(黄) 白すりごま	0.8 g		こしょう	0.01 g		(緑) 人参	8 g	
(赤) さつま揚げ	8 g		(緑) おろしにんにく	0.6 g		(黄) 三温糖	0.3 g					(赤) 花かつお	1.7 g	
(黄) 三温糖	1.6 g		(緑) 人参	19 g		(黄) 白すりごま	1.3 g					(黄) 三温糖	1.7 g	
みりん	0.7 g		(緑) キャベツ	56 g		(黄) 白すりごま	1.3 g					淡口しょうゆ	1.3 g	
濃口しょうゆ	2.8 g		(緑) にはら	6 g		(黄) 白すりごま	1.3 g					(緑) 梅肉	2.2 g	
煮干	0.6 g		(緑) 白菜キムチ	20 g		(黄) ごま油	0.3 g							
水	17 g		濃口しょうゆ	1.9 g										
赤しそふりかけ(0.8g)	1 個		(黄) 三温糖	0.3 g										
			コチュジャン	0.1 g										
			(黄) 白すりごま	1.3 g										
			(黄) ごま油	0.3 g										

和食を楽しむ献立

あとひと口食べよう!



栄養量	エネルギー(和加測)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂肪(ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー(和加測)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂肪(ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー(和加測)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂肪(ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー(和加測)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂肪(ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー(和加測)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂肪(ｸﾞﾗﾑ)
	605	25.5	12.4		631	29.4	14		652	31.8	20.2		786	32.9	33.8		647	29.7	12.1

2月22日(水)			2月24日(金)			2月27日(月)			2月28日(火)		
ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 わかさぎの南蛮漬け うんしゅうみかん			ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ たくあん和え <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>			味付けパン 牛乳 ペンネときのこのシチュー シャキシャキツナサラダ			赤飯 牛乳 赤だし ぶりの照り焼き 土佐和え		
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量	
(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	100 g		(黄) 味付けパン	1 個		(黄) アルファ化赤飯	90 g	
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		ごま塩	1 個	
(赤) 油揚げ	8 g		(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	73 g		(黄) ペンネ	7.5 g		(赤) 牛乳	1 本	
(赤) 豚肉スライス	17 g		(赤) 豚肉スライス	25 g		(黄) 米油	0.1 g		(赤) 豆腐	48 g	
(緑) 緑豆もやし	14 g		(緑) 玉ねぎ	34 g		(赤) ショルダーベーコン	5 g		(緑) えのきたけ	12 g	
(緑) キャベツ	14 g		(緑) 人参	28 g		(赤) 鶏肉	18 g		(赤) 干しわかめ	0.8 g	
(緑) 人参	12 g		(緑) 干しいたけ	0.9 g		(赤) 白ワイン	0.6 g		(緑) 青ねぎ	6.6 g	
(緑) 玉ねぎ	14 g		(緑) 青ねぎ	6.3 g		(緑) しめじ	10 g		(赤) 赤みそ	7.7 g	
(緑) 青ねぎ	5 g		(緑) しょうが	0.5 g		(緑) えのきたけ	9 g		(赤) 豆みそ	2.4 g	
(赤) 中辛みそ	8.4 g		(緑) 濃口しょうゆ	0.9 g		(黄) じゃが芋	44 g		(赤) 削り節	2.4 g	
(赤) 白みそ	1.6 g		淡口しょうゆ	6.6 g		(緑) 玉ねぎ	44 g		だし昆布	1.8 g	
削り節	3 g		(黄) 三温糖	1.4 g		(緑) 人参	13 g		水	138 g	
水	126 g		みりん	2.8 g		(緑) (缶)クリームコーン	13 g		(赤) 粉付ぶり(50g)	1 個	
(赤) 粉付わかさぎ	42 g		酒	1.3 g		(緑) パセリ	0.6 g		(黄) 米油(揚げ油)	3.6 g	
(黄) 米油(揚げ油)	8.4 g		(黄) でんぷん	1.6 g		(赤) 冷凍ブイヨン(特)	7.5 g		(黄) 三温糖	0.9 g	
(緑) 人参	7 g		削り節	2.1 g		塩	0.6 g		みりん	1.8 g	
(緑) 玉ねぎ	7 g		水	56 g		こしょう	0.04 g		濃口しょうゆ	2.2 g	
(黄) 三温糖	2.1 g		(緑) キャベツ	20 g		(赤) シュレッドチーズ	2.5 g		(黄) でんぷん	0.4 g	
濃口しょうゆ	4.2 g		(緑) きゅうり	20 g		(黄) 米粉	3.1 g		水	10 g	
りんご酢	4.2 g		(緑) きざみたくあん	8 g		(赤) 牛乳	31.3 g		(緑) こまつな	12 g	
一味唐辛子	0.01 g		(赤) 塩昆布	1 g		(赤) 脱脂粉乳	2.3 g		(緑) キャベツ	30 g	
(緑) うんしゅうみかん	1 個		(黄) 白すりごま	0.8 g		(黄) バター	0.6 g		(緑) 人参	6 g	
			淡口しょうゆ	0.6 g		(黄) 生クリーム	1.3 g		(赤) 花かつお	1 g	
						水	28.8 g		(黄) 三温糖	0.6 g	
						(赤) ツナ(ノンオイル)	14 g		濃口しょうゆ	2.2 g	
						(緑) 人参	4 g				
						(緑) 玉ねぎ	7 g				
						(緑) みずな	8 g				
						(緑) キャベツ	29 g				
						(黄) ノンエッグマヨネーズ	6.2 g				
						塩	0.1 g				
						こしょう	0.01 g				

成長期のみなさんへ

もうすぐ今年度も終わりです。中学生の時期は、乳幼児期に次いで成長が著しい、体の変化が大きい時です。4月に比べ、体格が変わったと感じている人もいます。

健康やかな成長のために、今後も好き嫌いをせず色々な食べ物を食べてほしいと思います。よりよく食べることは、自分の体を大切にすることにつながりますよ。

**ただいま成長中**

最近、悩みがあるんだ~ どうしたの?

体重が増えてきたし~ そう?

たまにいらいらしちゃうし~ そっか

足が生えてきたし~ それを成長っていうんだよ

卒業進級お祝い献立

栄養量	エネルギー(和加測)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂肪(ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー(和加測)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂肪(ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー(和加測)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂肪(ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー(和加測)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂肪(ｸﾞﾗﾑ)
	740	28.9	23.2		690	29.6	20.2		835	31	29.2		710	32.4	23.8