



こ ん だ て ょ て い ひ ょ う  
献立予定表



2	ごめほん 米パン ぎゅうにゅう 牛乳 はむすてーき ハムステーキ れもんまよねーすさらだ レモンマヨネーズサラダ とまとすーすぱげでい トマトスープスパゲティ	3	《せつぶんこんだて》 《節分献立》 どうにゅうんたんうどん 豆乳坦々うどん (ソフメン) (うどん汁) 牛乳 わさび和え わさび和え たまごぼーろ たまごボーロ	4	むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの梅煮 はくさいのまよねーすあえ 白菜のマヨネーズ和え あつあげのみそしる 厚揚げのみそ汁	5	やきとりどん 焼き鳥丼 (むぎごはん) (麦ご飯) (やきとりどんのぐ) (焼き鳥丼の具) 牛乳 ぐだくさんしる 具沢山汁	6	ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 はるまき 春巻 ばんさんすー パンサンスー とうふちくすーぶ 豆腐チゲスープ
	エネルギー 739 kcal たんぱくしつ 31.8 g しょくえん 3.2 g	エネルギー 768 kcal たんぱくしつ 28.2 g しょくえん 2.5 g	エネルギー 715 kcal たんぱくしつ 28.9 g しょくえん 2.3 g	エネルギー 705 kcal たんぱくしつ 25.4 g しょくえん 1.9 g	エネルギー 781 kcal たんぱくしつ 22.1 g しょくえん 2.6 g				
9	やきそばパン (コッペパン) (やきそば) 牛乳 わんたんすーぶ ワンタンスープ みかん みかん	しょらーめん 塩ラーメン (ちゅうかめん) (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳 小籠包 ねぎのナムル	けんこくきねんのひ 建国記念の日 建国記念 日本	ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 マサバの竜田揚げ 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁	12	《ばれんたいんこんだて》 《バレンタイン献立》 ちきんらいす チキンライス 牛乳 ハートのオムレツ ジュリエンヌスープ チョコレートクレープ			
	エネルギー 750 kcal たんぱくしつ 28.7 g しょくえん 3.8 g	エネルギー 717 kcal たんぱくしつ 31.6 g しょくえん 3.7 g		エネルギー 751 kcal たんぱくしつ 26.1 g しょくえん 2.4 g	エネルギー 760 kcal たんぱくしつ 25.2 g しょくえん 2.7 g				
16	みるくばん ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 みーとぼーる ミートボール ぐりーんさらだ グリーンサラダ こーんすーぶ コーンスープ	かきあげうどん (ソフメン) (うどん汁) (かき揚げ) 飲むヨーグルト シラス和え	ゆかりごはん ゆかりご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草玉子巻 炒めビーフン じゃがいもとわかめのみそ汁	《しょくいくのひ》 《食育の日》 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 サケの焼き漬け たくあんあえ たくあん和え すきーじる スキー汁	19	《げんえんのひ》 《減塩の日》 きむちゅーはん キムチチャーハン 牛乳 とりさみのさっぱりあえ 鶏さみのさっぱり和え りんごゼリー			
	エネルギー 713 kcal たんぱくしつ 28.2 g しょくえん 3 g	エネルギー 815 kcal たんぱくしつ 24.5 g しょくえん 2.9 g	エネルギー 702 kcal たんぱくしつ 25.5 g しょくえん 3.4 g	エネルギー 703 kcal たんぱくしつ 31.4 g しょくえん 2.3 g	エネルギー 708 kcal たんぱくしつ 21.7 g しょくえん 2.5 g				
23	てんのうたんじょうひ 天皇誕生日 日本旗	みそ煮込みうどん (きしめん) (うどん汁) 牛乳 キャベツのごま酢和え かぼちゃおやき	《じゅけんせいおうえんこんだて》 《受験生応援献立》 ちきんかーつかーらいす チキンカツカレーライス (麦ご飯) (カレーラー) (チキンカツ) 発酵乳(ブーン) 五色和え がんばれ 受験生!	25	こうとうぶにゅうがくしゃせんこう 高等部入学者選考 合格	26	ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 餃子 じゃーちゃんとうふ ジャーチャン豆腐 ちゅうかやさいすーぶ 中華野菜スープ		
	エネルギー 734 kcal たんぱくしつ 28.5 g しょくえん 2.9 g	エネルギー 795 kcal たんぱくしつ 26.4 g しょくえん 2.6 g							
24	せつぶん 節分と「豆」 豆を年数に足して食べる風習 豆の数に1つ足して食べる風習	どうふ かんじ かていりりうり ジャーチャン豆腐は、漢字で「家常豆腐」と書き、家に常にあるものでつくる中国の家庭料理です。マーボー豆腐とちがって、豆腐ではなく厚揚げをつかいます。	27	エネルギー 753 kcal たんぱくしつ 27.7 g しょくえん 2.1 g					
		だいこんの部位ごとのおすすめ料理 だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。 辛い ← → 辛い 甘い 根の先の方は、辛みが強いため、漬物やみそ汁に。 真ん中はやわらかく、形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。 葉に近い方は甘みが強いため、サラダなどの生食に。 葉は汁の実や炒め物に。							

物資の都合により、献立が変更となる場合があります。

栄養価の値は、中学部・高等部の値となります。小学部は、目安として1・2年生が7割、3・4年生が8割、5・6年生が9割程度です。