

日	曜	主食	牛乳	おかず・デザート	さいりょうめい				えいようか					
					血や筋肉になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	熱や力のもとになる(黄)	エネルギー	たんぱく質g	脂肪g	塩分g			
1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	9群	10群	11群	12群			
2月	金	ごはん まっちゃんぷるかけ	牛乳	さばのしおやき きりほしだいごんのものにもの	さば とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう さやいんげん	にんじん にんじん	しょうが きりほしだいごん たけのこしいたけ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	672 803	31.7 37.1	22.2 25.5	2.2 3.1
6日	金	(むぎごはん)	牛乳	バターチキンカレー フルーツミックス	とりにく	ぎゅうにゅう だっしん にゅう	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たけのこ	ごめ おおむぎ じゃがいも	あぶら バター	649 802	20.2 24.3	17.9 21.1	1.7 2.2
9日	月	ごはん	牛乳	いわしのしょうがに ゆかりあえ たけのこのうまに	いわしのしょうがに あつあげ	ぎゅうにゅう あつあげ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たけのこ	ごめ ごんにやく さとう	あぶら	646 781	25.6 30.6	23.5 27.9	1.6 2.2
10日	火	ごはん	牛乳	ぶたにくとにらのおいためもの ポテトサラダ	ぶたにく にら	ぎゅうにゅう にら	にら にんじん	にんにく エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ごめ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	628 765	24.6 29.6	21.9 26.1	1.3 1.8
11日	水	コッペパン	牛乳	おこのみやき にくだんごのヌーゾ マヨネーズ	ぶたにく かつおぶし にくだんご	ぎゅうにゅう あおのり	ねぎ にんじん	キャベツ たけのこ たまねぎ	コッペパン ごむぎこ はるさめ	あぶら マヨネーズ	665 815	29.5 36.1	28.3 33.2	2.3 2.7
12日	木	ごはん	牛乳	どうぶつチリソースに かぼちゃのひきにくフライ ポテトやさい	ぶたにく かつおぶし かぼちゃひきに くフライ	ぎゅうにゅう にら	にんじん にんじん	キャベツ たけのこ たまねぎ	ごめ さとう でんぷん	あぶら ごまドレッシング	679 847	25.1 30.8	22.0 27.1	1.1 1.5
13日	金	わかめごはん	牛乳	ぶたにくのやなかわに のりずあえ	ぶたにく たまご まぐる	わかめ ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう たまねぎ きりほしだいごん もやし コーン	ごめ さとう	あぶら	616 753	25.7 31.4	17.6 20.6	2.1 2.7
16日	月	ごはん	牛乳	どうぶつパンケーキ フロッキー チャプチェ	どうぶつパン グ ぎゅうにゅう にら	わかめ ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ たけのこ しめじ	ごめ さとう でんぷん はるさめ	あぶら	693 854	27.3 33.4	22.6 27.4	2.5 3.3
17日	火	ごはん	牛乳	とりにくのカレーやき おかがあえ たまねぎとじゃがいものみそしる	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごめ ごむぎこ じゃがいも	ごま	672 801	32.7 38.5	24.4 27.9	2.5 3.3
18日	水	コッペパン	牛乳	ほきのカリカリチキ ンヤベツとコーンのサラダ キヤロットポテトサラダ	ほきのカリカリ フライ にら ベークン	ぎゅうにゅう にら	にんじん にんじん パセリ	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	コッペパン じゃがいも	あぶら マヨネーズ	622 784	22.4 27.9	26.8 33.3	2.8 3.7
19日	木	ごはん	牛乳	しんじやかのうまに わかめのすのこの すだちゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう さつまあげ	わかめ わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり ゆず	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	640 770	23.0 27.2	15.3 17.7	1.9 2.6
20日	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとたまごのいためもの やきぎょうざ きゅうりのちゅうりあえ	ぶたにく たまご ぎょうざ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たけのこ エリンギ もやし たまねぎ きゅうり	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	616 766	23.8 29.0	18.8 23.0	1.9 2.5
23日	月	ごはん	牛乳	いかとあつあげのにもの ごまずあえ	いか あつあげ さつまあげ にら	ぎゅうにゅう にら	にんじん	タマねぎ えだまめ はくさい	ごめ ごんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	631 766	27.2 32.9	17.0 19.7	1.8 2.4
24日	火	チャーハン	牛乳	すいぎょうざのヌーゾ どうぶつのにくみそあん つつみ	やきぎょうざ すいぎょうざ どうぶつのにく みそあん つつみ	ぎゅうにゅう にら	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ はくさい しめじ	ごめ	あぶら	616 736	23.5 27.3	20.5 22.9	3.6 4.3
25日	水	コッペパン りんごジャム	牛乳	ヌイグチイナホリタン ごぼうサラダ	にら ベークン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす エリンギ コーン ごぼう だいごん	コッペパン りんごジャム ヌイグチイ	あぶら ごまドレッシング	671 816	23.2 27.9	22.2 26.9	2.4 3.1
26日	木	ごはん	牛乳	とりにくのねぎょうヌー ズかけ きゅうりのすだちずあえ みそしる	とりにく どうぶつ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	しょうが きゅうり すだち たまねぎ えのきたけ	ごめ でんぷん さとう	あぶら ごま	680 832	27.8 34.0	24.4 29.6	2.6 3.7
27日	金	ごはん	牛乳	ぶたすき ごまあえ どうにゅうフライ	ぶたにく やきぎょうざ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	はくさい きょうねぎ えのきたけ	ごめ ごんにやく さとう	あぶら ごま	662 791	26.6 32.3	18.5 21.4	1.9 2.7
30日	月	ごはん のりつつだに	牛乳	あじのごまみそやき ちくせんに	あじみそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう のりつつだに	にんじん さやいんげん	だいごん ごぼう たけのこ しいたけ	ごめ さとう ごんにやく	ごま あぶら ごまあぶら	619 736	30.7 36.0	16.5 19.0	2.3 3.0
31日	火	(ごはん)	牛乳	ピッツァ わかめヌーゾ	ぎゅうにゅう あぶら にら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし	ごめ さとう	ごまあぶら	635 774	25.7 31.0	22.6 27.0	2.4 3.2

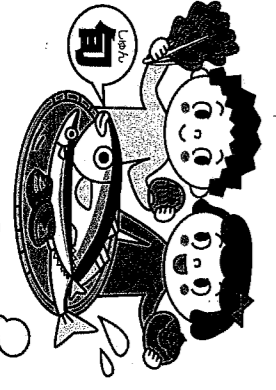
### 旬にまつわる言葉

**走り**...旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされています。

**盛り(旬)**...最も多く出回り、おいしい時期。

**名残**...旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。



☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。  
栄養価は、上段...小学生、下段...中学生の値です。

**美馬市の食材**  
米、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、生しいたけ、ゆず酢を予定しています。

