



今月の生産者さん

宮本さん…大根・青ねぎ・キャベツ・にんじん
関本さん…玄米・キャベツ 小柳さん…金時人参・さつまいも献立表の数値・数量は原則小学校中学年1人
当たりの値です。
低学年…約10%減 高学年…約10%増
中学生…約30%増 になります。

※献立および献立表について※

都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。変更
した場合は学校へ連絡いたします。給食では毎日、牛乳が付きます。
また、メニューに応じて箸もしくはスプーンが付きます。

★★★★★こどもロコモ対策として、月に数回ビタミンD強化献立を取り入れています。カルシウムだけでなく、ビタミンDも意識して摂取し、強い骨作りを心がけましょう。★★★★★

本町の学校給食では、かつらぎ町の農家さんが作ってくれた玄米を「金芽米加工」して使用しています。また、今年度よりパンを金芽米米粉を使用したパンを提供いたします。

「人参」と表記がある日は、「西洋人参」もしくは「金時人参」のどちらかを使用します。

月	火	水	木	金
3(ビタミンD強化献立)	4	5	6	7
●ごはん 598/758	●ごはん 659/823	●ごはん 600/805	●ごはん 601/772	●ごはん 606/798
●さばのみそに さば 50 上白糖 2.08 生妻 0.22 純米酒 1.44 ☆みそ(米)淡色辛みそ 3.12 14.00 上白糖 1.00 (本みりん) 1.00	●ほねくのいそべあげ ほねく(骨付付) 1枚 7 ☆あおりの(高干し) 1 ☆天ぷら粉 1 ☆みそ(米)淡色辛みそ 1.00 (本みりん) 1.00	●みそラーメン ☆中華麺 30 キャベツ 5 ニラ 5 ☆みそ(米)淡色辛みそ 5 ☆中華だし(顆粒) 1.8 鶏挽肉 30 上白糖 1.2 純米酒 1.8 ☆みそ(米)淡色辛みそ 0.06 ☆かつお節(干し) 0.5 生妻 0.2	●とりにくのバーベキューソース 鶏もも(若鶏)60.80 1 上白糖 60 ☆醤油 2.1 ☆りんごビュレ 4.8 一味唐辛子 0.01	●さかばちコロッケ ☆かばちコロッケ 1 米めか油(菜野食品) 6
●ゆかりあえ 白米 50 ゆかり 0.4 水菜 10 食塩 0.02	●だいこんのこんぶあえ 大根 30 ☆塩昆布 0.8 いりごま 0.5 米酢 0.3	●だいこんとツナのサラダ 大根 12 みりん(本みりん) 2.4 ☆みそ(米)淡色辛みそ 0.7 ☆小松菜(冷) 1.5 ☆白ごま油 0.3 ☆だし(干し) 1 ☆しょう(混合) 0.02	●ポルやさい ブロッコリー(冷) 30 ☆ごまドレッシング 1 ☆大豆水煮 5	●じゃがもちスープ じゃがもち 12 たまねぎ 5 ☆コンソメ(顆粒) 1.8 ☆小松菜(冷) 0.5 ☆しょう(混合) 0.01
●きんぴらごぼう 豚挽肉 24 干しひじき・乾 0.24 ほねく 5 上白糖 2.4 人參 10 2.4 ☆みりん(本みりん) 0.64 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆だし(干し) 8 ☆ごま油 1.5 いりごま(冷) 4	●やさいのたまごじ ☆液卵 25 たまねぎ 40 上白糖 1.2 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆みりん(本みりん) 2.4 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごま油 1.5 いりごま(冷) 4	●スターバックスのサラダ 大根 12 みりん(本みりん) 2.4 ☆みそ(米)淡色辛みそ 0.7 ☆小松菜(冷) 1.5 ☆白ごま油 0.3 ☆だし(干し) 1 ☆しょう(混合) 0.02	●スターバックスのサラダ 大根 12 みりん(本みりん) 2.4 ☆みそ(米)淡色辛みそ 0.7 ☆小松菜(冷) 1.5 ☆白ごま油 0.3 ☆だし(干し) 1 ☆しょう(混合) 0.02	●スターバックスのサラダ 大根 12 みりん(本みりん) 2.4 ☆みそ(米)淡色辛みそ 0.7 ☆小松菜(冷) 1.5 ☆白ごま油 0.3 ☆だし(干し) 1 ☆しょう(混合) 0.02
10(ビタミンD強化献立)	11	12	13	14
●ごはん 632/828	●ごはん 626/778	●ごはん 599/817	●ごはん 617/797	●ごはん 617/797
●さばのごまみそやき さば 150 純米酒 0.55 生妻 0.22 上白糖 0.55 ☆みそ(米)淡色辛みそ 2.09 1.65 上白糖 1.65	●はつばうさい 豚もも(大型)25 生妻 0.2 たまねぎ 25 ☆醤油 1.08 人參 15 ☆中華だし(顆粒) 1.4 キャベツ 40 上白糖 1.8 ☆みそ(米)淡色辛みそ 1.5 ☆小松菜(冷) 1.5 ☆白ごま油 0.5 ☆だし(干し) 1.2	●そぼろに 鶏挽肉 40 上白糖 3 ☆醤油 35 ☆ごま油 25 ☆ごま油 25 ☆みりん(本みりん) 2.7 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごま油 0.2	●じゃがもちスープ じゃがもち 12 たまねぎ 5 ☆コンソメ(顆粒) 1.8 ☆小松菜(冷) 0.5 ☆しょう(混合) 0.01	●じゃがもちスープ じゃがもち 12 たまねぎ 5 ☆コンソメ(顆粒) 1.8 ☆小松菜(冷) 0.5 ☆しょう(混合) 0.01
●しそひじきあえ ☆しそひじき 4 人參 5 白米 30 すりごま 0.5 大根 20	●じゃがいもナムル 大根 25 米酢 0.8 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごま油 0.6 ☆ごま油 0.6 ☆ごま油 0.6	●あぶらあげのごまみそあえ 小松菜(冷) 30 ☆ごま油 30 ☆ごま油 30 ☆ごま油 30 ☆ごま油 30 ☆ごま油 30	●じゃがいもナムル 大根 25 米酢 0.8 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごま油 0.6 ☆ごま油 0.6 ☆ごま油 0.6	●じゃがいもナムル 大根 25 米酢 0.8 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごま油 0.6 ☆ごま油 0.6 ☆ごま油 0.6
●ごうやうふのにも 鶏挽肉 25 干しひじき・乾 0.24 ほねく 5 上白糖 2.4 人參 10 2.4 ☆みりん(本みりん) 0.64 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごま油 1.5 いりごま(冷) 4	●ごうやうふのにも 鶏挽肉 25 干しひじき・乾 0.24 ほねく 5 上白糖 2.4 人參 10 2.4 ☆みりん(本みりん) 0.64 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごま油 1.5 いりごま(冷) 4	●ごうやうふのにも 鶏挽肉 25 干しひじき・乾 0.24 ほねく 5 上白糖 2.4 人參 10 2.4 ☆みりん(本みりん) 0.64 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごま油 1.5 いりごま(冷) 4	●ごうやうふのにも 鶏挽肉 25 干しひじき・乾 0.24 ほねく 5 上白糖 2.4 人參 10 2.4 ☆みりん(本みりん) 0.64 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごま油 1.5 いりごま(冷) 4	●ごうやうふのにも 鶏挽肉 25 干しひじき・乾 0.24 ほねく 5 上白糖 2.4 人參 10 2.4 ☆みりん(本みりん) 0.64 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごま油 1.5 いりごま(冷) 4
17	18	19(ビタミンD強化献立)	20	21
●ごはん 608/794	●ごはん 565/741	●ごはん 591/783	●ごはん 617/795	●ごはん 580/799
●とりにくのなんばんやき 鶏もも(若鶏)60.80 1 米酢 1.8 上白糖 1 一味唐辛子 0.02 ☆みそ(米)淡色辛みそ 3.12 14.00 上白糖 1.00 (本みりん) 1.00	●ふゆやさいキーマカレー 豚挽肉 25 干しひじき・乾 0.24 ほねく 5 上白糖 2.4 人參 10 2.4 ☆みりん(本みりん) 0.64 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごま油 1.5 いりごま(冷) 4	●さけのピリからやき さけ(若魚)25 生妻 0.2 たまねぎ 25 ☆醤油 1.08 人參 15 ☆中華だし(顆粒) 1.4 キャベツ 40 上白糖 1.8 ☆みそ(米)淡色辛みそ 1.5 ☆小松菜(冷) 1.5 ☆白ごま油 0.5 ☆だし(干し) 1.2	●メンチカツ 鶏もも(大型)25 生妻 0.2 上白糖 60 ☆醤油 2.1 ☆りんごビュレ 4.8 一味唐辛子 0.01	●とりにくのうめやき 鶏もも(若鶏)60.80 1 米酢 1.8 上白糖 1 一味唐辛子 0.02 ☆みそ(米)淡色辛みそ 3.12 14.00 上白糖 1.00 (本みりん) 1.00
●あさりポテトサラダ じゃがいも 30 食塩 0.03 ☆枝豆(冷凍) 12 12.00 ☆みりん(本みりん) 0.64 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごま油 1.5 いりごま(冷) 4	●ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー(冷) 30 ☆ごま油 30 ☆ごま油 30 ☆ごま油 30 ☆ごま油 30 ☆ごま油 30	●かばちやサラダ かばち(若鶏)25 生妻 0.2 たまねぎ 25 ☆醤油 1.08 人參 15 ☆中華だし(顆粒) 1.4 キャベツ 40 上白糖 1.8 ☆みそ(米)淡色辛みそ 1.5 ☆小松菜(冷) 1.5 ☆白ごま油 0.5 ☆だし(干し) 1.2	●じゃがいもたまねぎのみそ煮 じゃがいも 30 食塩 0.03 ☆枝豆(冷凍) 12 12.00 ☆みりん(本みりん) 0.64 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごま油 1.5 いりごま(冷) 4	●じゃがいもたまねぎのみそ煮 じゃがいも 30 食塩 0.03 ☆枝豆(冷凍) 12 12.00 ☆みりん(本みりん) 0.64 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごま油 1.5 いりごま(冷) 4
●あつあつのみそしる ☆厚揚げ(冷) 10 人參 5 たまねぎ 30 青ねぎ 5 かぼち(冷) 15 ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.8 えのき(ほくし・カット) 10 ☆だし(干し) 2.2	●れいとうパイ ☆厚揚げ(冷) 10 人參 5 たまねぎ 30 青ねぎ 5 かぼち(冷) 15 ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.8 えのき(ほくし・カット) 10 ☆だし(干し) 2.2	●にらたまスープ ☆にら 10 生妻 0.2 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごま油 0.6 ☆ごま油 0.6 ☆ごま油 0.6	●じゃがいもたまねぎのみそ煮 じゃがいも 30 食塩 0.03 ☆枝豆(冷凍) 12 12.00 ☆みりん(本みりん) 0.64 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごま油 1.5 いりごま(冷) 4	●じゃがいもたまねぎのみそ煮 じゃがいも 30 食塩 0.03 ☆枝豆(冷凍) 12 12.00 ☆みりん(本みりん) 0.64 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごぼう(きざし) 30 ☆ごま油 1.5 いりごま(冷) 4
24	25	26	27	28
●ごはん 565/765	●ごはん 617/832	●ごはん 656/809	●ごはん 725/802	●ごはん 725/802
●とりやきハンバーグ ☆ハンバーグ 1 1 上白糖 2 ☆醤油 2 ☆みそ(米)淡色辛みそ 3.12 14.00 上白糖 1.00 (本みりん) 1.00	●くじらのたつたあげ 鶏もも(大型)25 生妻 0.2 上白糖 60 ☆醤油 2.1 ☆りんごビュレ 4.8 一味唐辛子 0.01	●ぶたにくのおろしどんぶり 鶏もも(大型)25 生妻 0.2 上白糖 60 ☆醤油 2.1 ☆りんごビュレ 4.8 一味唐辛子 0.01	●★きんめいパン ☆きんめいパン 1 上白糖 2 ☆醤油 2 ☆みそ(米)淡色辛みそ 3.12 14.00 上白糖 1.00 (本みりん) 1.00	●★きんめいパン ☆きんめいパン 1 上白糖 2 ☆醤油 2 ☆みそ(米)淡色辛みそ 3.12 14.00 上白糖 1.00 (本みりん) 1.00
●ポパイサラダ ほうれん草(冷凍) 10 上白糖 1.2 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごま油 0.6 ☆ごま油 0.6 ☆ごま油 0.6	●ごまのこんぶあえ ごま 10 生妻 0.2 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごま油 0.6 ☆ごま油 0.6 ☆ごま油 0.6	●ポパイサラダ ほうれん草(冷凍) 10 上白糖 1.2 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごま油 0.6 ☆ごま油 0.6 ☆ごま油 0.6	●★きんめいパン ☆きんめいパン 1 上白糖 2 ☆醤油 2 ☆みそ(米)淡色辛みそ 3.12 14.00 上白糖 1.00 (本みりん) 1.00	●★きんめいパン ☆きんめいパン 1 上白糖 2 ☆醤油 2 ☆みそ(米)淡色辛みそ 3.12 14.00 上白糖 1.00 (本みりん) 1.00
●コンソメスープ たまねぎ 30 ひよこめ(ゆで) 5 ☆キャベツ 12 ☆かつお(干し) 0.6 ☆厚揚げ(冷) 10 ☆コンソメ(顆粒) 1.8 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごま油 0.5 ☆ごま油 0.5	●ごまのこんぶあえ ごま 10 生妻 0.2 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごま油 0.6 ☆ごま油 0.6 ☆ごま油 0.6	●ポパイサラダ ほうれん草(冷凍) 10 上白糖 1.2 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごぼう(きざし) 10 ☆ごま油 0.6 ☆ごま油 0.6 ☆ごま油 0.6	●★きんめいパン ☆きんめいパン 1 上白糖 2 ☆醤油 2 ☆みそ(米)淡色辛みそ 3.12 14.00 上白糖 1.00 (本みりん) 1.00	●★きんめいパン ☆きんめいパン 1 上白糖 2 ☆醤油 2 ☆みそ(米)淡色辛みそ 3.12 14.00 上白糖 1.00 (本みりん) 1.00

リクエスト給食の結果を発表します！

毎日、小学校 6 年生と中学校 3 年生に、卒業前にも
う一度食べたい給食は？という内容でアンケートを行
います。その結果をもとに、2月と3月の献立は児童生
徒からリクエストが多かったメニューをたくさん取り入れ
ています。みなさんのアンケートを見ていると、
「やっぱりこのメニューは人気があるよ
ね。」意外とこのメニューがリクエスト
が多いんだ！と思うことがたくさん
ありました。どのようなメニューが出て
くるか楽しみに♪

☆やっぱり人気！きんめいパン☆(中学校は1月に提供しています。)

今年度から米粉パンになったことで、これまでよりもモチモチ感がアップした揚げパンになります☆

★強い人気！鯨の竜田揚げ★

毎年、リクエストが多い鯨の竜田揚げは、今年も人気メニューとしてランクイン！お楽しみに♪

★一度しか出たことがないメニュー、てりやきバーガー★

今年度、初めて提供したメニューのてりやきバーガーにもたくさんリクエストがありました！これには驚きました♪

★調理員さんのアイデアから誕生した、味噌ラーメン★

マーボーキャベツを作る時に、調理員さんが「麺をいれてもいいそう！」と言ったことから誕生したメニューです。

★13年前からずっと続くメニュー、コロコロサラダ★

センター方式の給食開始当初からずっと受け継がれているメニューです。枝豆・きゅうり・コーンが色鮮やかですね♪

★意外と人気！昆布和え★

小松菜や大根といった冬に旬を迎える野菜を使って昆布和えを作ります。意外と人気があるメニューです☆

今月の食育海苔(2/6提供味付け海苔)も注目！！

この1年間、栄養士からのメッセージや「食」に係る豆知識などをデザインして、オリジナルパッケージの味付け海苔を提供してきました。みなさんが食に
関する豆知識を少しでも身につけていただけたら嬉しいです。今月は、給食に関する豆知識をデザインしました。栄養士がみなさんに伝えたいことや、知っていたら毎
日の給食がもっと楽しくなるような内容をデザインしています。ご注目ください☆