

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal 基準値 830
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵・豆・ 豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻など	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類	油類	
2	月		ごはん 牛乳	ベーコン巻き卵焼き 揚げじゃがのそぼろあんかけ 大根のみそ汁	卵 ベーコン 豚肉	牛乳	グリーンピース にんじん	しょうが えのき 大根 ねぎ たまねぎ	米 じゃがいも	油	740kcal
3	火	節分献立	梅ひじきごはん 牛乳 福豆	さばの塩焼き 白菜のあえもの すまし汁	油揚げ さば 豆腐 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆	梅 たまねぎ 白菜 なめこ キャベツ 水菜	米 麩		799kcal
4	水		コッペパン 牛乳	豚肉の赤ワイン煮 ブロッコリーとにんじんのサラダ 冬野菜の米粉シチュー	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー 枝豆	たまねぎ 大根 しめじ かぶ りんご 白菜	パン さつまいも	油	740kcal
5	木		ごはん 牛乳	松風焼き えのきと小松菜のおひたし 豚汁	五箇山豆腐 卵 大豆 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ 大根 えのき しょうが 白菜 ねぎ	米 パン粉 (こんにやく) じゃがいも	ごま	768kcal
6	金		ごはん 牛乳	ちくわの磯辺揚げ コーンあえ 筑前煮	ちくわ 鶏肉	牛乳 青のり	小松菜 にんじん	もやし しいたけ コーン ごぼう たけのこ れんこん	米 (こんにやく) てんぷら粉 里芋	油 ごま油	743kcal
9	月		ごはん 牛乳 いよかん	鶏肉の照り焼き はりはりあえ みそおでん	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん いんげん	しょうが 大根 切干大根 いよかん もやし	米 (こんにやく)		747kcal
10	火	なんと 自然給食 ものがたり	自然栽培米ごはん 牛乳 	大豆と高野豆腐のカレー揚げ 菜花のおひたし 花びらたけ入り卵とじ	高野豆腐 ★大豆 鶏肉 卵	牛乳	菜花 にんじん 絹さや	キャベツ 花びらたけ たまねぎ	★米 じゃがいも 麩	油	793kcal
12	木		ごはん 牛乳	アジフライ きんぴらごぼう さつまいものみそ汁	アジ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう ねぎ たまねぎ	米 パン粉 (こんにやく) さつまいも	油 ごま	783kcal
13	金	航ならコウスル ごちそう城端 プロジェクト	まぜて完成！航くんとJ6の なんとの彩りビビンバ 牛乳 青りんごゼリー	(はちみつ生姜焼き/錦糸卵) (にんじんともやしのごま酢あえ/ やみつきなムル) わかめと豆腐のスープ	なんとポーク 卵 五箇山豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし えのき	米 ごま ごま油		777kcal
16	月		ごはん 牛乳	赤魚のレモン焼き ほうれん草のサラダ たまねぎのみそ汁	赤魚 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	レモン たまねぎ キャベツ しめじ コーン	米 じゃがいも	バター マヨネーズ	705kcal
17	火		ごはん 牛乳	鶏肉のハニーマスタードがらめ もやしのナムル キムチチゲ	鶏肉 厚揚げ 豚肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん にら	もやし 大根 白菜	米 トック	油 ごま油 マヨネーズ ごま	829kcal
18	水		ソフト麺のナポリタンソースがけ 牛乳	肉団子 白菜とりんごのさくさくサラダ	ウィンナー 肉団子	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく 白菜 たまねぎ きゅうり マッシュルーム りんご	ソフト麺 コーンフレーク	油	790kcal
19	木		ごはん 牛乳	ホンモロコの天ぷら 湯葉あえ 赤こんにやくのすき焼き	湯葉 豚肉 豆腐	牛乳 ホンモロコ	小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ 白菜 えのき	米 麩 (赤こんにやく) てんぷら粉	油	719kcal
20	金		ひよこ豆入りカレーライス 牛乳	オムレツ 海藻サラダ	豚肉 ひよこ豆 卵	牛乳 海藻ミックス	にんじん トマト	にんにく キャベツ しょうが もやし たまねぎ きゅうり	米 じゃがいも	油	780kcal
24	火		ごはん 牛乳	さわらの西京焼き 昆布あえ かぶと厚揚げの煮物	さわら 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん グリーンピース	大根 かぶ たまねぎ しいたけ	米 (こんにやく)	油	741kcal
25	水	リクエスト給食	★揚げパン 牛乳	ウィンナー ★チーズポテト カリフラワーと白菜のスープ	きなこ 鶏肉 ウィンナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ	枝豆 にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ カリフラワー 白菜 レモン	パン じゃがいも	油	884kcal
26	木		ごはん 牛乳 ヨーグルト	豚肉入り卵焼き 糸寒天の酢の物 五目みそ汁	豚肉 豆腐 卵 油揚げ	牛乳 糸寒天	にんじん ブロッコリー	ねぎ キャベツ たまねぎ 大根 しいたけ	米 里芋		758kcal
27	金		ごはん 牛乳	かぼちゃチーズフライ ツナサラダ えびとワンタンのスープ	ツナ 豚肉 えび	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	キャベツ たけのこ きゅうり 白菜 ねぎ コーン もやし	米 パン粉 ワンタン	油 ごま	750kcal

○ 今月の地場産食材 米(富富富)、小松菜、さつまいも、里芋、キャベツ、にんじん、大豆
大根、白菜、しょうが、五箇山豆腐、はちみつ

(農薬や化学肥料を使用せずに栽培された農作物が使用された給食です。)

○ リクエスト給食 2月25日(水)に主食のリクエスト「揚げパン」、副菜のリクエスト「チーズポテト」が登場します。
井波中生の44%が「揚げパン」、47%が「チーズポテト」をリクエストしてくれました。お楽しみに！

○ 航ならコウスル ごちそう城端プロジェクト

城端地域出身の俳優 池田航さんと城端小学校6年生の考えた「まぜて完成！航くんとJ6のなんとの彩りビビンバ」を実施します。
こだわりの詰まった具沢山のビビンバを美味しくいただきます！