



A	こんだてめい	力や熱になるもの (黄)		血、骨、肉になるもの (赤)		体の調子を整えるもの (緑)		小	中
		エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質						
9 木	ミルクパン ぎゅうにゅう はるキャベツのトマトに ツナサラダ	ミルクパン	あぶら さつまいも ドレッシング	牛乳 数	とりにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ トマト はるキャベツ ブロッコリー あか・き・みどりピーマン ごぼう	595 25.9 19.0	732 31.1 22.1	
10 金	むぎごはん ぎゅうにゅう しんじゃがとあつあげのそぼろに ちくわのすもの	むぎごはん	あぶら じゃがいも さとう ごま	牛乳 数	とりにく あつあげ わかめ ちくわ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ こんにやく しいたけ あおまめ きゅうり もやし	614 23.5 15.8	717 26.9 17.4	
13 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ そえやさしい コンスープ おいおいデザート (ちゅうがくせい)	むぎごはん	さとう でんぷん あぶら さといも デザート (ちゅうがくせい)	牛乳 数	ハンバーグ とりにく	ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン パセリ	666 26.0 18.8	838 31.0 22.9	
14 火	こくとうパン ぎゅうにゅう ビーンズチャウダー コールスローサラダ	こくとうパン	あぶら じゃがいも こめこ さとう	牛乳 数	とりにく だいす いんげんまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん はるキャベツ パセリ アスパラガス コーン きゅうり	582 23.4 18.7	714 27.9 21.5	
15 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため はるさめスープ	むぎごはん	でんぷん さとう はるさめ ごまあぶら	牛乳 数	ぶたにく だいす とりにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん もやし ピーマン たけのこ ごぼう チンゲンサイ	581 25.0 14.1	679 28.7 15.3	
16 木	げんりょうコッパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ハベすのさっぱりサラダ	げんりょう コッパン	スパゲティ あぶら さとう	牛乳 数	ぎゅうにく だいす チーズ とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ コーン ハベす	584 27.0 19.3	720 32.4 22.4	
17 金	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのやくみソースかけ しおこんぶあえ わらびのみそしる	むぎごはん	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 数	かつお しおこんぶ うすあげ みそ	もやし にんじん だいこん えのきだけ わらび たけのこ こまつな	666 33.8 18.5	781 39.4 20.7	
20 月	チキンカレー ぎゅうにゅう グリーンサラダ おいおいデザート (しょうがくせい)	むぎごはん	だいすバター あぶら こむぎこ じゃがいも ドレッシング デザート (しょうがくせい)	牛乳 数	とりにく ハム	しょうが たまねぎ にんじん りんご グリンピース ブロッコリー きゅうり アスパラガス	688 21.3 21.9	760 24.2 23.8	
21 火	マヨネーズパン ぎゅうにゅう にくだんごとやさいのポトフ かみかみごぼろサラダ	マヨネーズパン	さといも マロニー さとう あぶら	牛乳 数	ミートボール ツナ	たまねぎ にんじん しめじ れんこん ヤングコーン ごぼう せんぎりだいこん ほしにんじん	586 22.9 21.3	723 27.4 25.4	
22 水	たけのこごはん ぎゅうにゅう れんこんときゅうにくのあまから いため つみれじる	たけのこごはん	ごまあぶら さとう	牛乳 数	とりにく うすあげ ぎゅうにく つみれ あつあげ みそ	たけのこ しょうが こんにやく れんこん にんじん あおまめ しいたけ だいこん はくさい あおねぎ	654 27.6 19.3	766 31.8 21.6	
23 木	こめこパン ぎゅうにゅう ウィンナーのチリソースに フルーツジュレ	こめこパン	あぶら じゃがいも ゼリー	牛乳 数	ウィンナー しろいんげんまめ	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト もも みかん りんご	646 25.2 18.9	741 28.5 20.9	
24 金	ピピンパ ぎゅうにゅう わかめスープ	むぎごはん	さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 数	ぎゅうにく だいす たまご とうふ わかめ	もやし にんじん しいたけ ほうれんそう たまねぎ はくさい	589 23.5 16.3	688 27.0 18.1	
27 月	むぎごはん ぎゅうにゅう たけのこのとさに かいそうのごまドレサラダ ふりかけ	むぎごはん	あぶら さとう さといも ドレッシング	牛乳 数	とりにく ちくわ あつあげ かつおぶし ハム わかめ きわかめ かえでのり かんてん	しょうが たけのこ こんにやく にんじん しいたけ あおまめ だいこん アスパラガス	659 24.7 20.7	772 28.4 23.3	
28 火	チーズパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース しらはなまめポタージュ	チーズパン	こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう こめこ	牛乳 数	とりにく ベーコン とうにゅう しらはなまめ	たまねぎ スキーニ レモン にんじん マッシュルーム かぼちゃ ブロッコリー	734 32.7 31.4	898 39.2 37.0	
30 木	げんりょうコッパン ぎゅうにゅう やきうどん うめマヨネーズあえ	げんりょう コッパン	あぶら うどん マヨネーズ ごま	牛乳 数	ぶたにく かつおぶし ハム	しょうが たまねぎ にんじん もやし ピーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー うめ	564 24.8 21.1	697 29.9 24.5	

◎ 献立・及び使用食材は天候などにより変更になることがあります。

地産地消

★ 2月17日～3月16日に使用した日向市産・県産の食材 ★

にんじん・ピーマン・きゅうり・はくさい・だいこん・もやし・しろねぎ・しゅんぎく・えのき
じゃがいも・チンゲンサイ・キャベツ・はるキャベツ・さといも・こまつな・トマト



はる あじ
春の味



ぎゅうしよく きせつ
給食にはこれから季節ごとの
しゅん あじ とうじょう
旬の味がたくさん登場します。

