



B	こんだてめい	かや熱になるもの (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	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	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	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまがらだれ そえやさい ちゅうかスープ		でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら トッポギ		とりにく ベーコン	ぎゅうり もやし にんじん チンゲンサイ	770 27.7 29.8	906 31.9 34.2	
10 金	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		あぶら さつまいも ドレッシング		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	
13 月	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 ちくわのすのもの		あぶら じゃがいも さとう ごま		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 こんにゃく 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	
14 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ そえやさい コーンスープ		さとう でんぶん あぶら さといも		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	
15 水	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		あぶら じゃがいも こめこ さとう		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	
16 木	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		でんぶん さとう はるさめ ごまあぶら		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	
17 金	げんりょうコッパパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース へべすのさっぱりサラダ		スパゲティ あぶら さとう		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 へべす	584 27.0 19.3	720 32.4 22.4	
20 月	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		でんぶん あぶら さとう ごまあぶら		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	
21 火	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		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		とりにく ハム	しょうが たまねぎ にんじん りんご グリーンピース 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	
22 水	マヨネーズパン ぎゅうにゅう にくだんことやさいのポトフ かみかみごぼうサラダ		さといも マロニー さとう あぶら		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	
23 木	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 つみれしる		ごまあぶら さとう		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 こんにゃく 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	
24 金	こめこパン ぎゅうにゅう ウインナーのチリソースに フルーツジュレ		あぶら じゃがいも ゼリー		ウインナー 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	
27 月	ピビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ		さとう あぶら ごまあぶら		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	
28 火	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		あぶら さといも さとう ドレッシング		とりにく ちくわ あつあげ かつおぶし ハム わかめ くきわかめ かえでのり かんてん	しょうが たけのこ こんにゃく 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	
30 木	むぎごはん 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ージュ		こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう こめこ		とりにく ベーコン とうにゅう しらはなまめ	たまねぎ スキニーニ レモン にんじん マッシュルーム かぼちゃ ブロッコリー	729 28.3 25.8	857 32.7 29.4	

© 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。

地域地産

★ 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

春だけ？
はるキャベツさん
ボクは春だけの特別なキャベツだよ

キャベツさん
春の味を味わったよ

春の味を味わうよ

きゅうりよく
給食にはこれから季節ごとの
しゅん あじ
旬の味がたくさん登場します。

やさしく
かまそ
やわらかそう
ふつふつと
ずしむ

きの味を楽しんでね！
Yummy!

今が一番
みずみずしくて
やわらかいんだって