



日付	献立名	【赤】の食品 おもに体をつくる	【緑】の食品 おもに体の調子を整える	【黄】の食品 おもにエネルギーのもとになる	エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品
2月	ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き とりちゃんこ鍋	牛乳 さわら とり肉 厚あげ みそ	にんにく しょうが しめじ だいこん たまねぎ ねぎ 白ねぎ ごぼう	米 麦 でんぷん	小 687 中 820	いも類
3火	スタミナチャーハン 牛乳 あげ春巻き わかめスープ	牛乳 牛肉 みそ ぶた肉 かまぼこ わかめ	にんにく たまねぎ えだ豆 キャベツ 干しいたけ もやし えのき ねぎ	米 麦 油 さとう ごま油 春雨 でんぷん 小麦粉 ショートニング 米粉	小 705 中 869	くだもの
4水	しっぽうどん 牛乳 たくあんあえ ヨーグルト	牛乳 とり肉 油あげ ちくわ かつおぶし ヨーグルト	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ たくあん もやし ゆず果汁	うどん さといも	小 623 中 729	魚介類
5木	コッペパン 牛乳 豆乳クリームシチュー ハムとブロッコリーのサラダ	牛乳 とり肉 豆乳 みそ ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし えだ豆 キャベツ ブロッコリー 黄ピーマン	コッペパン 油 じゃがいも アルゲンフリーホワイトルウ コールスロートレッシング	小 653 中 805	海藻類
6金	ごはん 牛乳 マーボー厚あげ 中華風あえもの	牛乳 ぶた肉 大豆 厚あげ みそ	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ 千ゲンサイ キャベツ カレーピーマン	米 麦 さとう ごま油 でんぷん	小 732 中 880	いも類
9月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 けんちん汁 海の五目つくだ煮	牛乳 さば みそ ちくわ とうふ こんぶ かつおぶし 寒天 わかめ のり ひじき	しょうが にんじん だいこん ねぎ	米 麦 でんぷん さといも ごま油 さとう 水あめ	小 666 中 784	きのこ類
10火	ドライカレー 牛乳 マーマレードサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし カレーピーマン	米 麦 油 アルゲンフリーカレーウ マーマレード さとう	小 678 中 812	魚介類
11水	塩ラーメン 牛乳 ぎょうざの油淋ソースかけ みかん	牛乳 ぶた肉 なると	にんにく にんじん とうもろこし キャベツ 千ゲンサイ なら しょうが ねぎ みかん	中華めん でんぷん さとう 米粉 油	小 688 中 790	大豆・大豆製品
12木	セルフ照り焼きバーガー 牛乳 もち麦入りミネストローネ	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ キャベツ にんじん トマト水煮 マッシュルーム いんげん	コッペパン でんぷん さとう ノエッグタルソース もち麦 じゃがいも	小 672 中 832	くだもの
13金	ごはん 牛乳 ゆずみそおでん もやしのおかかあえ	牛乳 とり肉 ちくわ 厚あげ みそ かつおぶし	にんじん だいこん こんにやく たまねぎ ねぎ しょうが ゆず果汁 こまつな もやし	米 麦 さといも でんぷん さとう	小 636 中 760	種実類
16月	みそだれ焼肉どんぶり 牛乳 のりのナムル	牛乳 牛肉 みそ のり	りんご しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ カレーピーマン もやし 千ゲンサイ	米 麦 油 さとう はちみつ ごま油	小 631 中 754	いも類
17火	ごはん 牛乳 肉じゃが ししゃもの酢炒り	牛乳 ぶた肉 油あげ 子もちししゃも	たまねぎ にんじん こんにやく えだ豆 ねぎ	米 麦 じゃがいも さとう	小 690 中 839	淡色野菜
18水	ソフトめんミートソース 牛乳 青じそサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト水煮 キャベツ とうもろこし ブロッコリー	ソフトめん 油 アルゲンフリーハヤシルウ	小 704 中 845	大豆・大豆製品
19木	コッペパン 牛乳 ホキのかわりソースかけ こふきいも ジュリアンスープ	牛乳 ホキ ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん だいこん キャベツ アスパラガス えのき	コッペパン 米粉 でんぷん 油 じゃがいも	小 672 中 821	海藻類
20金	ごはん 牛乳 とり肉のゆずみそ焼き れんこんの甘酢あえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 とり肉 みそ 油あげ	ゆず果汁 れんこん にんじん たまねぎ ごぼう えのき かぼちゃ ねぎ	米 麦 さとう 油	小 710 中 842	いも類
23月	ハムピラフ 牛乳 フライドチキン コンソメスープ クリスマスケーキ	牛乳 ハム ベーコン とり肉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ えのき とうもろこし こまつな	米 麦 油 じゃがいも 米粉 でんぷん クリスマスケーキ	小 695 中 812	大豆・大豆製品

※給食物資の供給等の理由で予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

赤磐市でとれた「米・ねぎ・だいこん・キャベツ」を使う予定です。

赤磐市の学校給食センターでは、赤磐市産の食材を3品目以上使用した日について【あかいわの日】としています。



今年のかぜをひきま宣言！ かせ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかせの予防を心がけましょう。