



太字の食材は鏡野産です。

日付	こんだけめい	おもなざいりよう			カリー- (kcal) タンパク(g)				
		きの食品	あかの食品	みどりの食品					
		エネルギーのものとなる	からだ体をつくるものとなる	からだちょうどいとの体の調子を整える					
9(金)	ななこく 七草あんかけ丼 とうにゅう 豆乳プリン	どん 牛乳 はなやさい 花野菜の甘酢あえ	はなやさい あます エネルギーのものとなる	こめ さとう かたくりこ	とりにく 牛乳 かまぼこ プリン ハム あぶらあげ	にんじん せり はくさい	しょうが ブロッコリー かぼ	だいこん たまねぎ カリフラワー	614 25.0
13(火)	ごはん のっつい汁	しろみさかな 牛乳 白身魚のフライ おひたし	じる のっつい汁	こめ さとう こんにゃく かたくりこ	とりにく 牛乳 しろみさかなのフライ とうふ ちくわ	にんじん ごまつな ねぎ	キャベツ だいこん もやし	599 23.2	
14(水)	【お誕生日給食】 めんとうにゅう ソフト麺豆乳トマトソースかけ かいそう 海藻サラダ りんご	めんとうにゅう 豆乳トマトソースかけ 牛乳	かめこ さとう	ソフトめん あぶら こめこ さとう	ぶたにく 牛乳 とうにゅう わかめ ツナ ベーコン	にんじん トマト りんご	たまねぎ はくさい とうもろこし	633 30.5	
15(木)	【小正月献立】 ごはん 牛乳 炒り鶏 なます 小餅雑煮	いどり こもちぞうに	こしょがつこんだて こんにゃく	こめ さとう もち こんにゃく	とりにく 牛乳 ひらてん かまぼこ	にんじん ほうれんそう はくさい	れんこん だいこん ごぼう きゅうり	602 22.3	
16(金)	【香々美小6年生が考えた献立】 たかな 高菜チャーハン 冬野菜スープ みかんクレープ	かがみしょう ねんせい かんが こんだて	あぶら ごまあぶら じやがいも クレープ	こめ さとう こうやどうふ ベーコン ツナ	ぶたにく 牛乳 こうやどうふ ベーコン ツナ	にんじん プロッコリー たかな	しょうが チングンサイ だいこん	691 24.2	
19(月)	ごはん 牛乳 さばのマーマレード焼き ごま酢あえ わかめのみそ汁	いどり じる	さとう じやがいも ジャム	こめ さとう じやがいも ジャム	さば あぶらあげ とうふ みそ	にんじん わかめ	はくさい こまつな だいこん	643 24.7	
20(火)	【奥津小6年生が考えた献立】 きゅうどん キムチ牛丼 牛乳 旬の春雨スープ ★フルーツポンチ	おくつしょう ねんせい かんが こんだて	むぎ はるさめ こんにゃく	こめ むぎ はるさめ	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく ベーコン	にんじん キムチ ごぼう だいこん	たまねぎ ひめどうがらし パイン おうとう	640 21.7	
21(水)	たまご 卵あんかけうどん 牛乳 つぼ漬けあえ かき揚げ	づ	うどん かたくりこ かきあげ	うどん あぶら かたくりこ かきあげ	とりにく 牛乳 たまご こんぶ あぶらあげ	にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	しょうが はくさい カリフラワー つぼづけ	655 26.3	
22(木)	ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 おかげあえ	に	*	こめ さとう	とりにく 牛乳 あつあげ かつおぶし つくね	にんじん プロッコリー もやし はくさい	だいこん しろねぎ とうもろこし	636 28.4	
23(金)	コッペパン 牛乳 クジラのオーロラソースあえ そ やさしい 添え野菜 コンソメスープ	そ	コッペパン あぶら さとう じやがいも	コッペパン あぶら さとう じやがいも	ウインナー 牛乳 みそ くじらのたつあげ	にんじん いんげん きゅうり	キャベツ たまねぎ	604 31.5	
26(月)	がく 学校 きゅ 給食 しゅう 場 ま 間 ↓ おか 岡 やま 山 こ ん 献 り 立	デミかつ丼 牛乳 いなかじる 田舎汁 きびだんご	どん 牛乳 いなかじる 田舎汁 きびだんご	こめ さとう きびだんご じやがいも	とんかつ 牛乳 さつまあげ みそ	にんじん グリンピース こまつな	たまねぎ はくさい だいこん	645 20.4	
27(火)	ごはん 牛乳 さごしの香味だれかけ れんこんサラダ ヒラ団子のすまし汁	こうみ だんご じる	ごまあぶら ごま かたくりこ	ごめ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ マヨネーズ	さごし 牛乳 ひらだんご とうふ	にんじん にら ねぎ えだまめ れんこん	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ	626 28.5	
28(水)	おやどり 親鶏のしょうゆラーメン 牛乳 ひじきの中華あえ ミニ肉まん	ちゅうか ちゅうか にく	ちゅうかめん さとう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	とりにく 牛乳 ハム にくまん	にんじん ぼうれんそう たけのこ しきね	ににく しょうが もやし だいこん	612 29.8	
29(木)	とりめし(ごはん、鶏肉のから揚げ、添え野菜、 井のたれ)牛乳 みそ汁 一口ゼリー(もも)	とりにく どん じる ひとくち ひとくち	あぶら さとう じやがいも ゼリー	こめ かたくりこ さとう じやがいも ゼリー	とりにく 牛乳 あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ キャベツ	きゅうり はくさい	645 28.9	
30(金)	かがみのいなか 鏡野田舎カレーライス 牛乳 錦糸卵の姫とうがらしサラダ	かがみのいなか きんしまご ひめ	鏡野田舎カレーライス 牛乳	こめ むぎ じやがいも さとう	とりにく 牛乳 たまご みそ	にんじん プロッコリー いんげん ごぼう	ににく たまねぎ キャベツ だいこん ひめとうがらし	618 23.4	

\*学校給食摂取規準 児童(8~9歳) 650kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%~20%になるようにしています。 \*献立は都合により変更することがあります。



毎日の給食の写真や給食の情報を見ることができます。



## ☆リクエスト給食☆

給食を食べる回数が残り少なくなった中学3年生にもう一度食べたい給食メニューのリクエストをとりました!  
リクエストの多かったメニューはもちろん、できるだけ多く名前があがったメニューを3学期の給食に取り入れます♪  
献立表の中の **★献立名** がリクエストメニューです。今月はフルーツポンチが登場です!!



第1位: ほうれん草ムース

### きゅうしょく おもいで «給食の思い出など»

『ラーメンと揚げパンと一緒に出た日はめっちゃうれしかった!』

『授業で疲れていても、給食を食べると元気が出ました!』

『いつも楽しみだったけど、カレーライスとラーメンの時は特に楽しみだった!』

『揚げパンは青春です! 作り方を教えてください!』

第2位: 揚げパン、しょうゆラーメン

第3位: 担々麺

第4位: フルーツポンチ

第5位: カレーライス