



日	曜	献立名			食材			エネルギー (kcal) タンパク質	
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える		
1	金	お弁当の日です。給食はありません。							
4	月	かてめし		わかさぎフリッター キャベツときゅうりのサラダ けんちん汁 苺	牛乳 油揚げ 高野豆腐 鶏肉 豆腐 のり わかさぎフリッター	酢飯 油 三温糖 里芋	にんじん さやいんげん 干しいたけ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく 小松菜 苺	788 27.8	
5	火	発芽玄米入り ごはん		四川風麻婆豆腐 揚げ餃子 もやしのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 餃子 ハム	発芽玄米入りごはん 油 ごま油 三温糖 片栗粉 上白糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン にんにく しょうが もやし きゅうり ねぎ	813 26.7	
6	水	ハムカツサンド		ブロッコリーのサラダ クラムチャウダー	牛乳 たまご あさり ハム ベーコン	食パン 薄力粉 パン粉 油 シチューベース じゃがいも 三温糖	玉ねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー きゅうり 大根	841 30.5	
7	木	担々麺		大豆とポテトの揚げ煮 深谷ネギのナムル	牛乳 豚肉 みそ 大豆 剣エビ ハム	ホット中華麺 ごま油 油 三温糖 ごま 片栗粉 じゃがいも	にんじん 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ 小松菜 ねぎ もやし にら しょうが パセリ ほうれん草	830 31	
8	金	ごはん		鮭のマヨネーズ焼き 大豆の磯煮 おこと汁	牛乳 鮭 チーズ 大豆 ひじき みそ さつま揚げ	ごはん マヨネーズ 油 三温糖 里芋	パセリ こんにゃく さやいんげん 大根 にんじんごぼう ねぎ 小松菜	784 32.7	
12	火	わかめごはん		豚肉の香味揚げ 冬野菜のごまマヨネーズ和え かきたま汁	牛乳 豚肉 レバー 豆腐 なんと たまご	わかめごはん 片栗粉 油 三温糖 マヨネーズ ごま	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ	780 28.9	
13	水	クロワッサン		スパゲティナポリタン 焼きウインナー ツナと野菜のミックスサラダ	牛乳 ハム チーズ ウインナー ツナ	クロワッサン 油 スパゲティ バター じゃがいも 上白糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト きゅうり 玉ねぎ キャベツ	766 28.1	
14	木	カレー風味 かつ丼		かみかみ和え 野菜わん	牛乳 鶏肉 たまご カットするめ みそ	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 じゃがいも 上白糖 ごま ごま油	大根 ブロッコリー にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく 小松菜	834 35.8	
15	金	五目うどん		野菜炒め きな粉入りパンケーキ	牛乳 油揚げ なんと 豚肉 きな粉 たまご ベーコン	地粉うどん くるみ 上白糖 バター 油 アーモンドパウダー	にんじん 小松菜 ねぎ チンゲンサイ しめじ キャベツ とうもろこし	899 29.9	
18	月	ごはん		白身魚の南蛮漬け 切り干し大根の炒り煮 さつま汁	牛乳 ホキ 焼きちくわ 油揚げ みそ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま油 ごま 里芋	ねぎ しょうが にんにく しいたけ 切り干し大根 さやいんげん にんじん 大根 ごぼう こんにゃく	778 29.9	
19	火	太陽の恵み ごはん		厚焼き玉子 ポテトサラダ みそ汁	牛乳 ツナ たまご ハム 油揚げ みそ	茶飯 ごま 油 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ	にんじん かんぴょう 干しいたけ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし ごぼう 大根 ねぎ	810 27.1	
20	水	パン		チキンの香味焼き ツナとひじきのサラダ 野菜のコンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン ツナ ひじき	パンパン パン粉 油 ごま 上白糖 オリーブ油	にんにく パセリ にんじん キャベツ ほうれん草 きゅうり 玉ねぎ	816 36.4	
21	木	ごはん		たらポーションフライ からし和え 豚汁 伊予柑	牛乳 豚肉 みそ たらポーションフライ	ごはん 油 三温糖 じゃがいも	小松菜 もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ にんじん 伊予柑	786 28.8	
22	金	長崎ちゃんぽん		ウインナーの香味揚げ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 いか えび うずらのたまご たまご ウインナー ハム	ホット中華麺 片栗粉 薄力粉 油 ごま 緑豆春雨	しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ きゅうり	811 32.2	
25	月	ごはん		子持ちししゃもフライ 肉じゃが 磯の香和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ 子持ちししゃもフライ のり かつお節	ごはん 油 三温糖 じゃがいも こんにゃく	玉ねぎ にんじん さやいんげん もやし ほうれん草	804 27.7	
26	火	ごはん		ヤンニョムチキン 海藻サラダ トックスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 海藻ミックス ひじき ツナ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま油 ごま トック餅	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	840 37.4	
27	水	黒パン		ポパイのチーズオムレツ マカロニのヒリヒリ和え 三色サラダ	牛乳 えび チーズ ポパイのチーズオムレツ	黒パン マカロニ シチューミックス 油	にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ とうもろこし ブロッコリー	817 30.4	
28	木	鶏ごぼう ごはん		鯖の塩焼き おひたし なめこ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 鯖 生揚げ みそ かつお節	茶飯 油 上白糖 じゃがいも	ごぼう しめじ にんじん ほうれん草 もやし なめこ ねぎ	775 34.7	

※材料等の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

献立回数・・・18回

## 今月の献立から

### 4日(月) <節分メニュー>

節分の日には、巻き寿司を食べる風習があります。福を巻き込むという意味があるそうです。

かてめしをのりで巻いて食べましょう。

### 26日(火) <韓国メニュー>

新メニューのヤンニョムチキンが出ます。唐揚げに甘いタレがよく合います。トックスープとはトック餅が入ったスープです。

7日は深谷市特産の日です。深谷市より「ねぎ」をいただきます。7日の「深谷ネギのナムル」に使用する予定です。

