

19(木)		東松山焼きトンご飯	米	みそ	豚肉	長ねぎ	りんご	砂糖	ごま	しょうが	にんにく	727		
		厚焼き卵	卵	砂糖	でん粉	油					ごま油			
		沢煮椀	豚肉	ごぼう	大根	生揚げ	にんじん	長ねぎ	でん粉					
		磯香和え	小松菜	もやし	キャベツ	のり						32.5		
		藤井先生の好きな献立												
20(金)		豆腐ラーメン	豚肉	豆腐	なると	長ねぎ	しょうが	たけのこ	しいたけ	ごま油	砂糖	885		
		(ホット中華麺)	中華麺							小松菜	でん粉			
		ごまドレッシングサラダ	キャベツ	きゅうり	もやし	にんじん	ごま	ごま油	砂糖			32.8		
		春巻	豚肉	春巻きの皮	にんじん	玉ねぎ	キャベツ	しいたけ	春雨	でん粉	砂糖			
3-4テーブルマナー給食											しょうが			
24(火)	 コーヒー 牛乳	勝つ!カレー	豚肉	玉ねぎ	にんじん	じゃがいも	油	小麦粉	バター	トマト	エリンギ	872		
		(麦ご飯・チキンカツ)	米	米粒麦	鶏肉	パン粉	小麦粉	油						
		コーンサラダ	キャベツ	きゅうり	にんじん	コーン	砂糖	油	玉ねぎ			25.4		
25(水)		麦ご飯	米	米粒麦								773		
		酢豚	豚肉	玉ねぎ	にんじん	たけのこ	ピーマン	しいたけ	砂糖	でん粉	しょうが			
		ピリ辛和え	きゅうり	もやし	砂糖	ごま	ごま油			砂糖	ごま油	27.8		
		いちご	いちご											
3年生給食なし														
26(木)		麦ご飯	米	米粒麦								775		
		さばのみぞ煮	さば	しょうが	みそ	砂糖	でん粉							
		せんべい汁(青森の郷土料理)	鶏肉	白菜	ごぼう	にんじん	大根	しいたけ	長ねぎ	南部せんべい	でん粉	31.9		
		ゆかり和え	キャベツ	きゅうり	赤しそ				ごま油	小松菜				
3年生給食なし														
27(金)		キムチ炒飯	米	米粒麦	豚肉	白菜キムチ	長ねぎ	卵	にんじん	油	ごま油	757		
		こいわしフライ	いわし	パン粉	小麦粉	油								
		フォー入り中華スープ	ベーコン	しめじ	たけのこ	にんじん	エリンギ	もやし	小松菜	フォー	でん粉	30.1		
		デコポン	デコポン							ごま油				
3年生給食なし														
3年生卒業お祝いテーブルマナー給食														
9年間の給食の集大成として、3年生を対象にテーブルマナーをテーマにした給食をクラスごとに実施します。今後成長につれ、会食の機会も増えてくることと想います。今回は洋食のテーブルマナーの基本を習得します。その実践の場として、下記の献立を提供しますので、ナイフとフォークを使ってマナーよく食べる練習をしましょう。														
献立:バターロール、フラワーロール、ジョア(マスカット)、ハンバーグステーキ、ガーリックポテト、コーンスープ、サラダ(9日、17日は給食と同じサラダ、18日、20日はフレンチサラダ)、いちごケーキ														
実施日:3-1 2月9日(月) 3-2 2月17日(火) 3-3 2月18日(水) 3-4 2月20日(金)														
★3年生は25日(水)から給食はありません。3月は、4日(水)のみが給食提供日となっています。														

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

	1学年	2学年	3学年	平均栄養量
2月回数	18回	18回	15回	エネルギー 802 kcal
累計	162回	162回	158回	たんぱく質 30.3 g