

日	曜日	こ ん だ て	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考	
			熱や力になる (黄)	体のもとを作る (赤)	体の調子を整える (緑)			
2	月	ごはん ししゃもの南蛮焼き いそか和え 豚汁	牛乳	米 麦 じゃがいも	牛乳 ししゃも のり 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	長ねぎ 青菜 白菜 にんじん ごぼう 大根	599 27.9	
3	火	わかめごはん いわしのハンバーグ 卵のすまし汁	牛乳	米 麦 砂糖 でんぶん ごま	牛乳 わかめ いわし 鶏肉 みそ 豆腐 鶏卵	長ねぎ しょうが にんじん 大根 青菜	603 27.0	いわしの ハンバーグは 節分にちなんだ 献立です。
4	水	麦ごはん 四川豆腐 アーモンドサラダ	牛乳	米 麦 油 砂糖 でんぶん アーモンド	牛乳 豚肉 豆腐	にんじん たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ にら キャベツ きゅうり もやし 粒コーン	642 26.8	
5	木	コッペパン ツナカレーコロッケ 白菜とマカロニのスープ	牛乳	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	牛乳 ツナ 鶏肉	玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ 青菜	591 24.5	ツナカレー コロッケは、 じゃがいもや 玉ねぎ、にんじん に、ツナを混ぜた、 カレー味のコロッケ です。
6	金	親子丼 あまからおひたし りんご	牛乳	米 麦 砂糖 でんぶん	牛乳 鶏肉 鶏卵	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし りんご	622 24.0	
9	月	練りごまトースト 米粉のシチュー りんご	牛乳	パン ごま ソフトマーガリン グラニュー糖 じゃがいも 米粉 油 生クリーム	牛乳 鶏肉 豆乳	玉ねぎ にんじん 粒コーン クリームコーン りんご	626 19.3	
10	火	きつねごはん いかのピリ辛焼き さわにわん	牛乳	米 麦 ごま	牛乳 油揚げ いか 豚肉	長ねぎ ごぼう にんじん 大根 青菜	602 28.1	きつねごはんは、 油揚げとコーンを 甘塩っぱく煮て、ご はんに混ぜて作り ます。
12	木	ごはん のりの佃煮 みそ肉じゃが 野菜のからし和え	牛乳	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 のり 豚肉 みそ	玉ねぎ ごぼう にんじん たけのこ もやし 青菜	601 22.0	
13	金	きのこスープスパゲッティ 和風サラダ ココアケーキ	牛乳	スパゲッティ 油 でんぶん 砂糖 薄力粉 ソフトマーガリン	牛乳 鶏肉 わかめ 鶏卵 豆乳	玉ねぎ にんじん 長ねぎ エリンギ しめじ キャベツ 青菜 粒コーン	594 22.2	
16	月	鉄強化献立 ちゃんぽん 大豆とポテトのカリカリ揚げ かんきつ	牛乳	中華麺 油 でんぶん じゃがいも	牛乳 鶏肉 いか かまぼこ 豆乳 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 長ねぎ 青菜 かんきつ	612 27.9	鉄強化献立は、 鉄分たっぷりな 大豆を使った 大豆とポテトの カリカリ揚げです。

17日～27日は裏面を御覧ください。

日	曜日	こ ん だ て	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考	
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える			
17	火	ごまごはん ますのちゃんちゃん焼き みそ汁	牛乳	米 麦 ごま	牛乳 ます みそ 豆腐 油揚げ	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ 大根 白菜 青菜	640 28.2	旬の、白菜・大根 が入ったみそ汁です。
18	水	ごはん 鶏肉の北京ダック風 白菜の甘酢和え(ラー油 ソース) 卵スープ	牛乳	米 麦 はちみつ 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 生わかめ	白菜 にんじん 玉ねぎ えのきたけ	627 27.0	鶏肉は、はちみつ やテンメンシャンを 使って味をつけ、 オーブンで 焼き上げます。
19	木	シュガートースト ポークビーンズ みかん	牛乳	パン ソフトマーガリン グラニュー糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆	セロリー 玉ねぎ にんじん ボイルトマト トマトピューレ みかん	612 25.0	
20	金	菜飯 めばるのごまみそ焼き かきたま汁	牛乳	米 麦 ごま でんぶん	牛乳 めばる みそ わかめ 鶏卵	青菜 にんじん 玉ねぎ 大根 えのきたけ	602 27.8	
24	火	コーンライス クリスピーフィッシュ(魚の コーンフレーク揚げ) 野菜スープ	牛乳	米 麦 ソフトマーガリン 小麦粉 油 じゃがいも	牛乳 たら 鶏肉	粒コーン 玉ねぎ にんじん 白菜	615 23.8	クリスピーフィッシュは、 コーンフレークを 衣として使用しま す。
25	水	レンズ豆のカレー 海藻サラダ	牛乳	米 押麦 じゃがいも 米粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 レンズ豆 海藻	玉ねぎ にんじん ボイルトマト キャベツ 粒コーン	641 20.2	鶏肉、じゃがいも などに加え、 レンズ豆が入った カレーです。
26	木	五目わかめうどん ポテトのチーズ焼き フルーツポンチ	牛乳	冷凍うどん 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ ベーコン ピザチーズ	にんじん 青菜 長ねぎ 白菜 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	595 21.3	
27	金	豚肉のおろし丼 おかか和え かんきつ	牛乳	米 麦 ごま でんぶん	牛乳 豚肉 花かつお	にんじん たけのこ 玉ねぎ 青菜 キャベツ 大根 かんきつ	597 22.8	

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

今月の平均栄養価 エネルギー 612Kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.5g カルシウム 334mg

2月

給食指導 ていねいに食器を使おう
栄養指導 和食のよさを見直そう



● 2月3日は「節分」

節分は季節の分かれ目である立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいいますが、現在では主に立春の前日を指します。

節分の日に炒った大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、邪気を払う豆まきや、自分の年齢の数(または年齢の数プラス1粒)の豆を食べることで1年間の健康を祈る行事があります。

ヒイラギイワシ ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもの。ヒイラギのとげや、
イワシの匂いを鬼が嫌うとされ、家の戸口等に飾って鬼を追い払います。

恵方巻き

節分に恵方(その年の良い方角)を向いて食べる巻き寿司。福を巻き込むという意味を込めた巻き寿司の