



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 (たんぱく質・無機質)	力や熱になる (炭水化物・脂質)	体の調子を整える (ビタミン)	
2月	ごはん	MILK	生揚げの中華煮 焼きぎょうざ 芥粒三絲(マラーサンスー)	牛乳 生揚げ 豚肉 ぎょうざ ささみ うずらの卵	ごはん 三温糖 油 オイスターソース 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ こまつな 干しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし	806 30.7
3火	かてめし のり	MILK	小イワシフライ みそけんちん汁 福豆	牛乳 油揚げ 凍り豆腐 鶏肉 のり 小イワシフライ 豆腐 みそ 福豆	酢飯 油 さといも こんにゃく 三温糖	にんじん ごぼう 干しいたけ キャベツ だいこん ねぎ こまつな	787 28.9
4水	ツイストパン	MILK	クラムチャウダー オムレツ ヘルシーサラダ	牛乳 オムレツ あさり ベーコン ツナ	ツイストパン じゃがいも 油 上白糖	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ ごぼう	848 27.7
5木	ごはん	MILK	和風おろしハンバーグ 青菜とベーコンのバター醤油炒め 豆腐入り野菜コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ 豚肉 豆腐 ベーコン	ごはん 三温糖 パター	だいこん にんじん たまねぎ こまつな チンゲンサイ キャベツ ほうれんそう えのきたけ とうもろこし	765 29.7
6金	担々麺	MILK	鶏肉とカシューナッツの炒め物 深谷ねぎのナムル	牛乳 豚ひき肉 みそ 鶏肉 剣えびの唐揚げ ハム	中華めん 油 ごま油 片栗粉 フライドポテト ごま カシューナッツ 三温糖	にんじん 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ こまつな ねぎ にんにく しょうが ビーマン もやし ほうれんそう	865 36.2
9月	ごはん	MILK	じゃが豚キムチ さばのごま味噌焼き 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 さば わかめ みそ	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖 油 ごま ごま油	にんじん にら 白菜キムチ こまつな きゅうり とうもろこし	804 31.6
10火	スラッピーサンド	MILK	コーンシチュー ブロッコリーサラダ チーズで鉄分	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ ハム チーズ	コッパパン 油 小麦粉 じゃがいも 三温糖	しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん ビーマン トマト レモン とうもろこし ブロッコリー きゅうり	831 31.7
12木	ごはん	MILK	アジフライ 切り干し大根の炒り煮 ちゃんこスープ みかん	牛乳 焼きちくわ 油揚げ アジフライ 鶏肉	ごはん 油 三温糖	切り干し大根 にんじん いんげん とうがらし ごぼう だいこん キャベツ ねぎ えのきたけ みかん	792 29.1
13金	黒パン	MILK	煮ぼうとう 大豆とポテトの揚げ煮 磯の香和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 剣えびの唐揚げ のり かつおぶし ちりめんじゃこ	黒パン ひもかわ 油 片栗粉 フライドポテト 三温糖	しめじ はくさい にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん	869 29.1
16月	ごはん	MILK	かぼちゃコロケ じゃことひじきの煮物 みそ汁 フルーツミックスゼリー	牛乳 凍り豆腐 鶏肉 ひじき ちりめんじゃこ 大豆 みそ さつま揚げ 油揚げ 豆腐	ごはん かぼちゃコロケ 油 三温糖 こんにゃく フルーツミックスゼリー	キャベツ にんじん いんげん たまねぎ こまつな	815 29.1
17火	ソイ丼	MILK	チンゲンサイのスープ こふき芋 いちご	牛乳 大豆 豚ひき肉 ベーコン 鶏肉 豆腐 青のり	ごはん 油 三温糖 じゃがいも 春雨	えだまめ ビーマン にんじん チンゲンサイ いちご	824 30.4
18水	ハムカツサンド	MILK	ミネストローネ ゆでブロッコリー	牛乳 ハム 粉チーズ 卵 ベーコン	食パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	セロリー キャベツ にんじん にんにく たまねぎ トマト ブロッコリー	820 30.5
19木	ごはん	MILK	豚肉の香味揚げ 冬野菜のごまマヨネーズ かきたま汁	牛乳 豚肉 豚レバー 糸かまぼこ 卵 豆腐 なると	ごはん 油 三温糖 上白糖 マヨネーズ ごま 片栗粉	しょうが ほうれんそう ブロッコリー にんじん たまねぎ こまつな	795 31.8
20金	カレーうどん	MILK	和風サラダ メープルシロップパンケーキ	牛乳 豚肉 なると チーズ 卵 わかめ 糸かまぼこ	地粉うどん じゃがいも 油 片栗粉 上白糖 ホットケーキミックス ごま メープルシロップ	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな きゅうり キャベツ しょうが	915 28.5
23月	カツ丼	MILK	ごま和え みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 粉チーズ 生揚げ みそ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 三温糖 じゃがいも ごま	にんじん こまつな ねぎ ほうれんそう キャベツ	838 35.2
24火	ごはん	MILK	じゃがいものきんぴら煮 納豆 温野菜 いよかん	牛乳 納豆 鶏肉 わかめ いか	ごはん じゃがいも こんにゃく 油 三温糖 ごま 上白糖	にんじん ごぼう グリーンピース とうがらし キャベツ だいこん いよかん	788 29.7
25水	黒ごまきなこ揚げパン	MILK	白菜と肉団子のスープ ハムと大根のサラダ Feヨーグルト	牛乳 きなこ 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 ハム Feヨーグルト	米粉パン 油 上白糖 ごま 小麦粉 春雨	たまねぎ しょうが はくさい にんじん こまつな だいこん きゅうり キャベツ レモン	820 33.0
26木	カレーライス	MILK	大豆とじゃこの甘辛揚げ 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 大豆 ちりめんじゃこ 海藻	ごはん じゃがいも 油 片栗粉 三温糖 ごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	844 28.2
27金	ごま味噌ラーメン	MILK	しゅうまい 春雨サラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ しゅうまい ハム 卵	中華めん 油 ごま 春雨 三温糖 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな ねぎ とうもろこし キャベツ	859 35.0

※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・・・19回(ご飯11回、パン5回、麺3回)

今月の献立から

3日(火) <節分献立>

「節分」とは、季節を分けるという意味で、立春、立夏、立秋、立冬の前日をいいます。その中でも、「立春」の前日である節分が、新年の始まりとして最も重要と考えられたため、今では冬から春の変わり目を「節分」というようになりました。

豆まきは、病気をおこす気である「邪気」を払うために行います。季節の変わり目は、「邪気」が入りやすいため、「鬼は外」のかけ声と一緒にしっかりと豆まきをしましょう。また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして門や軒下にたてる習慣もあります。現在では、焼いたいわしを恵方巻きとともに食べる家庭が増えてきました。恵方巻きを食べるのは、もともと関西の風習で、数年の間に全国に広がりました。その年の干支に基づいて、めでたいとされる方角を向いて、願い事をしながら無言で



新メニュー

16日(月) じゃことひじきの煮物

カルシウムが多い「じゃこ」と鉄分の多い「ひじき」を組み合わせ、煮物にしました！畑の肉といわれる、良質なたんぱく質を含む大豆も入っています。栄養満点の煮物を残さずいただきましょう。

20日(金) メープルシロップパンケーキ

メープルシロップを使用したパンケーキが登場します。メープルシロップの独特な香りと上品な甘さがほんのりとしたパンケーキです。

25日(水) 黒ごまきなこ揚げパン

栄養価の高いくろごまときなこを組み合わせました。パンも給食では初登場の“米粉”を使った「米粉パン」を使用します。外はカリッと、中はふんわりの揚げパンをお楽しみに！！

