

●アレルギー対応食品

日	曜	献立名	使用する食品と働き			栄養価	
			●アレルギー対応食品 血・肉・骨などおもに 体をつくる食品(赤)	●アレルギー対応食品 おもにエネルギーの もとになる食品(黄)	●アレルギー対応食品 おもに体の調子を ととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	牛乳	●牛乳			小 648	23.5
		ごはん		米			
		さけふりかけ	●さけ のり	●ごま			
		ハンバーグ	とり肉 ぶた肉	パン粉 さとう 油	玉ネギ		
		じゃがいもたまねぎのみそしる	油あげ みそ ワカメ	じゃがいも	にんじん 玉ネギ		
こまつなひじきサラダ	ひじき	油 さとう	こまつな キャベツ コーン	中 803	28.7		
2	木	牛乳	●牛乳			651	28.1
		むぎごはん		米 米粒麦			
		マーボー豆腐	●豆腐 ぶた肉 みそ	さとう片栗粉油●ごま油	にんじん 玉ネギ ニラ 炒り卵 コンニャク		
		あまえびシューマイ(2こ)	えび たらすりみ	小麦粉 でんぷん	玉ネギ		
もやしナムル		さとう ●ごま●ごま油	だいこん もやし ほうれんそう にんじん	794	33.9		
3	金	牛乳	●牛乳			624	27.5
		さんしょくごはん	とり肉 ●たまご	米 米粒麦 油 さとう	いんげん ヨウガ		
		いわしのうめに	●いわし	さとう でんぷん	うめ		
		こめこめんじる	油あげ なた	こめこめん	だいこん 長ネギ 炒り卵		
		おひだし	カツオブシ		はくさい ほうれんそう		
せつぶんまめ	だいず			755	32.0		
6	月	牛乳	●牛乳			638	23.5
		ごはん		米			
		あじフライ(パックソース)	あじ	小麦粉 パン粉 油			
		とんじる	ぶた肉 油あげ みそ	じゃが芋 油	にんじん だいこん ごぼう 長ネギ コンニャク		
こまあえ	みそ	さとう ●ごま	はくさい こまつな にんじん	797	29.1		
7	火	牛乳	●牛乳			687	23.9
		コッパンスライス		パン			
		フルーツクリームサンド	大豆	●生クリーム さとう	●みかん缶 ●おうとう缶 ●パイン缶		
		パンネのミートソースあえ	とり肉 ぶた肉	パンネマカロニ 炒り油	にんじん 玉ネギ パセリ コンク トマト		
		ほうれんそうサラダ		イタリアンドレッシング	ほうれんそう キャベツ コーン		
8	水	牛乳	●牛乳			664	26.3
		わかめむぎごはん	わかめ	米 米粒麦			
		なまあげのみそいため	なまあげ ぶた肉 みそ	さとう 片栗粉	にんじん キャベツ 玉ネギ ピーマン ヨウガ		
		はるさめサラダ		春雨さとう油●ごま油●ごま	にんじん きゅうり もやし かぼちゃこんにゃく		
いよかん			●いよかん	819	32.0		
9	木	牛乳	●牛乳			671	26.0
		ごはん		米			
		とりにくのこうみソース	とり肉	片栗粉 油 さとう	長ネギ		
		かきたまじる	●たまご かまぼこ	片栗粉	しめじ 玉ネギ ほうれんそう		
きりぼしだいこんのもの	さつまあげ	さとう 油	きりぼしだいこん にんじん いんげん コンニャク	831	31.8		
10	金	牛乳	●牛乳			644	24.1
		じごなうどん		うどん			
		しっぽくうどんじる	とり肉 油あげ	●さといも 油	にんじん だいこん 長ネギ		
		きなこだんご(小5こ・中6こ)	きなこ	しらたまだんご さとう			
いそのかあえ	●じゃこ のり		もやし はくさい こまつな	783	28.9		
13	月	牛乳	●牛乳			659	23.4
		むぎごはん		米			
		ビビンバ	ぶた肉 みそ ●たまご	さとう 油 ●ごま油	にんじん ほうれんそう もやし コンニャク		
		とうふのちゅうかスープ	とり肉 とうふ	ネギ油	はくさい えのき 長ネギ チンゲンサイ		
ごもくパオズ(小3から2こ)	とり肉すりみとうふひじき	小麦粉 ●ごま油	キャベツ 玉ネギ にんじん ニラ	819	28.6		
14	火	牛乳	●牛乳			641	22.1
		あつぎりしょくパン		パン			
		だいずチョコクリーム	だいず粉 ●脱脂粉乳	●ココア さとう 油			
		ミネストローネ	とり肉	米粉小麦粉 炒り油 さとう	にんじん 玉ネギ キャベツ トマト パセリ コンク		
		ハートのコロケ		さつま芋じゃが芋 小麦粉油			
つぼみサラダ	ハム	やさいドレスッシング	カリフラワー ブロッコリー コーン	844	28.1		
15	水	牛乳	●牛乳			653	26.1
		ごはん		米			
		すきこんぶのもの	こんぶ ぶた肉 ちくわ	じゃが芋 油 さとう	にんじん だいこん コンニャク		
		レバーいりつくね(2こ)	とり肉	パン粉 さとう 油	玉ネギ にんじん ごぼう		
やさいのごまドレッシングあえ	ツナ	●ごまドレッシング	キャベツ こまつな	790	30.5		
16	木	牛乳	●牛乳			628	25.0
		しゃくしなごはん	とり肉	米 油 ●ごま油●ごま	しゃくしなづけ にんじん		
		さんまのたつたあげ	●さんま	でんぷん 油			
		さわにわん	ぶた肉 油あげ		にんじん だいこん ごぼう みずな 炒り卵		
あおりのポテト	あおりの	じゃが芋 マーガリン	コーン	780	30.6		
17	金	牛乳	●牛乳			644	28.4
		ごはん		米			
		チキンカレー	とり肉	じゃが芋 油 小麦粉	にんじん 玉ネギ コンニャク		
		そくせきづけ		さとう	キャベツ きゅうり たくあん にんじん		
みかんゼリー		さとう	みかんかじゅう	776	33.7		

★給食費の振り替えは毎月12日です。残高のご確認をお願いします。  
★都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

せつぶん 節分

せつぶん りっしゅん せんじつ  
節分とは立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、食べ物を使ったさまざまな行事が行われます。



ひいらぎ えだ や  
柊の枝に焼いたイワシの頭を刺して  
とぐち かざり 魔よけにします。節分に  
イワシを食べる地方もあります。



しょうはいはんじょう ねが とし えほう  
商売繁盛を願い、その年の恵方  
としがみさま ほうかく かつたま  
(歳神様のいる方角)を向いて、太巻  
きを煮てがぶりと食べる大阪発  
祥の風習です。

まの 豆まき

「福は内、鬼は外」と言いながら、いった  
大豆をまいて鬼を追い払い1年の幸せ  
を願います。生まれ年がその年の干支  
と同じの年男や年女が中心になって行  
う地方もあります。豆は数年の年の数  
だけ食べます。



2月3日は節分、2月4日は立春です。  
暦の上では春となりますが、まだまだ  
寒い日が続きます。  
かぜやインフルエンザが流行してま  
すので、うがいと手洗いをしっかり行  
い、バランスのよい食事と十分な睡眠  
をとるようにしましょう。

りっしゅん 立春

♡20日(月)からの献立は裏面に続きます。

