

日	曜	献立名	使用する食品と働き			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーのもとになる食品（黄）	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	火	牛乳	●牛乳			627	25.7
		しょくパン		パン			
		ABCマカロニのスープ	とり肉	マカロニ じゃが芋 炒め油	にんじん コーン パセリ ｺﾝﾍﾞﾙ	756	30.6
		ハムカツ	ハム	パン粉 でんぷん 油			
		フレンチサラダ		ﾌﾚﾝﾁ'ﾚｯｼﾝｸﾞ' ﾎｰﾄﾞ'ﾚｯｼﾝｸﾞ'	キャベツ きゅうり にんじん		
		スライスチーズ	●チーズ				
2	水	牛乳	●牛乳			610	24.6
		わかめごはん	わかめ	米			
		さつまじる	とり肉 油あげ みそ	さつまいも 油	にんじん 長ねぎ だいこん	766	30.2
		いわしのみぞれに	いわし	さとう でんぷん	だいこん		
		ごますあえ	みそ	ごま さとう	こまつな はくさい		
3	木	牛乳	●牛乳			639	25.8
		ちゃめし		米			
		ぶたにくとだいこんのもの	ぶた肉生揚げ揚げボールこんに	さとう 油	にんじん だいこん こんにゃく	792	31.6
		ポテトサラダ	ハム	じゃが芋ﾌｨｯｸﾞ'ﾏﾅｰｽﾞ' 砂糖	にんじん きゅうり		
		こくとうふくまめ	だいず	●もち米 さとう 黒さとう			
4	金	牛乳	●牛乳			643	26.6
		じごなうどん		地粉うどん			
		きつねうどんじる	とり肉 油あげ なんと	さとう	玉ねぎ 長ねぎ ｷﾅｲﾁ'ｸ'	803	32.7
		ちくわのいそべあげ（2本）	ちくわ あおのり	小麦粉 油			
		やさいのツナあえ	ツナ	さとう ごま油	ほうれん草 にんじん キャベツ		
7	月	牛乳	●牛乳			664	26.6
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ビビンバ	ぶた肉 ●たまご みそ	さとう 油 ごま油	にんじん ほうれん草 もやし ｺﾆﾝｼｮ'ｸ'ｶ'	802	31.7
		ビーフンスープ	とり肉	●ビーフン 油	玉ねぎ パプリカ みずな ｼｮ'ｸ'ｶ'		
		たこナゲット（4年生から2こ）	たこ いか たちうお	小麦粉 ラード 油 砂糖			
8	火	牛乳	●牛乳			623	23.7
		バターロール		●パン			
		しおやきそば	とり肉	焼きそば麺 油 ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ	810	29.6
		こんにゃくサラダ	ささみ わかめ	中華ドレッシング	こんにゃく だいこん コーン		
		さんしょくゼリーポンチ		さとう サイダー	●パイン缶●レモン果汁●苺果汁●みかん果汁		
9	水	牛乳	●牛乳			606	24.8
		ひじきごはん	とり肉 油あげ ひじき	米 さとう 油	にんじん		
		すましじる	とうふ かまぼこ		だいこん みつば ｷﾅｲﾁ'ｸ'	785	31.6
		チキンカツ	とり肉	小麦粉 パン粉 油			
		おかかマヨネーズあえ	カツオブシ	ﾌｨｯｸﾞ'ﾏﾅｰｽﾞ'	ブロッコリー キャベツ		
10	木	牛乳	●牛乳			619	23.3
		ごはん		米			
		ふりかけ（さけ）	さけ のり	ごま さとう		777	28.7
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	油あげ みそ	じゃが芋	玉ねぎ 長ねぎ		
		ハンバーグ・わふうおろしソース	とり肉 ぶた肉	ラード 油 さとう 片栗粉	たまねぎ ｺﾆﾝｼｮ'ｸ'ｶ' だいこん		
		ほうれんそうとしめじのソテー	ベーコン	油	ほうれんそう しめじ コーン		
14	月	牛乳	●牛乳			656	23.2
		キムタクごはん	ぶた肉	米 米粒麦 油 ごま油 ごま	白菜キムチ たくあん 玉ねぎ		
		とうふミートボールのスープ	豆腐ミートボール	パン粉 澱粉 ごま油 春雨	にんじん 長ねぎ キャベツ ｷﾝｸﾞ'ﾅｲ' ｼｮ'ｸ'ｶ'	787	27.9
		ハートのコロッケ		さつま芋じゃが芋パン粉小麦粉油			
		デコボン			●デコボン		
15	火	牛乳	●牛乳			659	27.4
		コッペパン		パン			
		チョコだいずクリーム	だいず粉 ●脱脂粉乳	●ココア さとう 油		828	33.0
		ポークビーンズ	ぶた肉 だいず	じゃが芋 炒め油 砂糖	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト ｺﾆﾝ		
		オムレツ	●たまご	さとう でんぷん 油			
		つぼみサラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー カリフラワー キャベツ		
16	水	牛乳	●牛乳			661	24.8
		ごはん		米			
		ふりかけ（のりごま）	のり	ごま さとう		806	29.7
		はくさいのみそしる	油あげ みそ		はくさい こまつな 長ねぎ		
		さばのさいきょうやき	さば みそ	さとう			
		ごもくきんぴら	とり肉 さつまあげ	さとう 油 ごま油	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん		
17	木	牛乳	●牛乳			629	25.9
		なめし		米	だいこんな		
		きのこじる	やきどうふ	さといも 油	にんじん だいこん 長ねぎ しめじ えのき	774	30.6
		とり肉のしおこうじからあげ（2こ）	とり肉	片栗粉 油	ｺﾆﾝｼｮ'ｸ'ｶ'		
		ごまあえ	みそ	ごま さとう	こまつな はくさい にんじん		
18	金	牛乳	●牛乳			664	28.2
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
		とんこつラーメンじる	ぶた肉 なんと みそ	油	にんじん キャベツ 長ねぎ ｷﾅｲ' ﾎﾞ' ﾎﾞ' ｺﾆﾝｼｮ'ｸ'ｶ'	792	33.5
		にくまんふうむしパン	とり肉 ぶた肉	小麦粉 ラード ｷﾅｲ' ﾎﾞ' 油砂糖	玉ねぎ ｺﾆﾝｼｮ'ｸ'ｶ'		
		いそかあえ	のり		ほうれんそう もやし		

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
★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。

大豆のよさを見直そう！

節分の豆まきに使われる大豆は、古くから日本で利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品（豆腐、油揚げ、納豆、きなこ、豆乳など）や調味料（みそ、しょうゆなど）の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

2月3日は節分です。栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼（病気）を追い出そう！



21日（月）からの献立は裏面にあります。

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーのもとになる食品（黄）	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
21	月	牛乳	●牛乳			649	25.5
		むぎごはん		米 米粒麦			
		チキンカレー	とり肉	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ ニンニクショウガ	799	31.0
		いかとはるさめのサラダ	いか	春雨 砂糖 ごま油 ごま	にんじん きゅうり		
		レモンゼリー		さとう	●レモン果汁		
22	火	牛乳	●牛乳			639	26.5
		フレンチトースト	●牛乳 ●たまご	パン ●バター さとう			
		とうにゅうコーンスープ	とり肉 とうにゅう	じゃが芋 料理油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	789	31.4
		にくだんご（4年生から3こ）	とり肉	砂糖 油 パン粉 でんぷん	玉ねぎ		
		カリフラワーとほうれん草のサラダ	ハム	和風ドレッシング	カリフラワー ほうれん草		
24	木	牛乳	●牛乳			605	28.3
		そばろごはん	とり肉 油あげ	米 さとう 油	にんじん えだまめ ショウガ		
		ニラたまじる	とうふ ●たまご	ごま油	ニラ もやし	---	---
		さわらのたつたあげ	さわら	でんぷん 油	ショウガ		
		なのはなあえ	カツオブシ	さとう	なのはな はくさい にんじん		
25	金	牛乳	●牛乳			616	27.4
		ごはん		米			
		はっぼうさい	ぶた肉えびいか●うずらの卵	油 ごま油 さとう 片栗粉	にんじん 白菜 玉ねぎ しょうが しょういけ しょうゆ しょうが	773	33.9
		てつなべぎょうざ	ぶた肉 とり肉	小麦粉 パン粉 ラード	キャベツ 玉ねぎ しょうが		
		ナムル		さとう ごま油 ごま	もやし こまつな		
28	月	牛乳	●牛乳			623	27.1
		ごはん		米			
		とうふとこまつなのみそしる	とうふ 油あげ みそ		こまつな 長ねぎ	781	33.3
		ぶたにくのみそいため	ぶた肉 みそ	さとう 油 片栗粉	玉ねぎ ニンニクショウガ		
		きりぼしだいこんのサラダ	ツナ	ごまドレッシング	きりぼしだいこん キャベツ にんじん コーン		