



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
1	水	牛乳	●牛乳				
		ごもくごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油	人参 ごぼう 椎茸	570	23.4
2	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん	豆腐 わかめ	米	人参 ねぎ	562	23.9
3	金	牛乳	●牛乳				
		ごはん	豚肉 みそ	米	人参 ねぎ	613	24.0
6	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん	豆腐 豚挽肉	米	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ にら ココナツカ	639	26.1
7	火	牛乳	●牛乳				
		ごはん	鶏肉 ぶた肉 みそ	米	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ にら ココナツカ	783	30.4
8	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん	ハム	米	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ にら ココナツカ	637	24.7
9	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん	ベーコン ●牛乳	コッペパン	人参 玉ねぎ 白菜	808	29.6
10	金	牛乳	●牛乳				
		ごはん	鶏肉	コッペパン	人参 玉ねぎ 白菜	677	23.5
13	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん	豆腐 豚挽肉	米	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ にら ココナツカ	629	26.8
14	火	牛乳	●牛乳				
		ごはん	鶏肉	米	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ にら ココナツカ	793	32.6
15	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん	鶏肉	米	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ にら ココナツカ	629	24.5
16	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん	鶏肉	米	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ にら ココナツカ	778	29.1
17	金	牛乳	●牛乳				
		ごはん	鶏肉	米	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ にら ココナツカ	606	23.7
20	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん	鶏肉	米	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ にら ココナツカ	724	26.9
21	火	牛乳	●牛乳				
		ごはん	鶏肉	米	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ にら ココナツカ	605	28.4
22	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん	鶏肉	米	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ にら ココナツカ	733	33.6



2月3日は、節分の日です。  
 豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。  
 給食でも、福豆を出します。教室では、豆まきをせずに、よく噛んで、食べましょう。

\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

24日(金)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
24 金	牛乳	●牛乳			590	25.6
	ホットちゅうか		ホット中華			
	とりパイタンラーメンじる	鶏肉 なた	油 ごま油	人参 ねぎ もやし メンマ ニンニク ヨウカ	708	30.2
	やきめつきぎょうざ 2こ2こ	豚肉 鶏肉	小麦粉 油	キャベツ 玉ねぎ にら ヨウカ		
もやしのちゅうかあえ		ごま 砂糖 ごま油	もやし 人参 ほうれん草			
27 月	牛乳	●牛乳			628	23.8
	ごはん		米			
	えのきたけのみそじる	生揚げ		人参 大根 えのき茸 ねぎ	771	28.3
	とりにくのからあげ	鶏肉	片栗粉 油	ヨウカ ●レモン果汁		
じゃこいりきんぴら	さつま揚げ ちりめんじゃこ	こんにゃく 砂糖 油 ごま油	ごぼう 人参 ピーマン			
28 火	牛乳	●牛乳			614	24.3
	こどもパン		こどもパン			
	カレースープ	鶏肉	じゃが芋 オリーブ油	人参 玉ねぎ キャベツ いんげん	786	30.3
	にこみケチャップハンバーグ	鶏肉 豚肉	パン粉 でん粉 砂糖	玉ねぎ トマトピューレ トマトケチャップ		
レモンづけ		砂糖	たくあん(大根) 白菜 きゅうり ●レモン果汁			



## 節分に欠かせない大豆について



大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

