



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	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		610	26.6
		すき焼きふうに	豚肉 豆腐	白滝 砂糖 油	人参 玉ねぎ ねぎ 生姜		
		ねぎしおまんじゅう ①②	豚肉	うど 砂糖 小麦粉 蒟蒻粉	長ねぎ キャベツ ニラ ニンニク 生姜	789	34.0
		だいこんとじゃこのサラダ	わかめ ちりめんじゃこ	油 砂糖 ごま	大根 きゅうり 人参		
2	金	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		627	25.9
		けんちんじる	豆腐 みそ	油 里芋 こんにゃく ごま油	大根 人参 ごぼう ねぎ		
		いわしのみぞれに	いわし	砂糖 でんぷん	大根		
		ごまあえ		砂糖 ごま	小松菜 白菜 人参	736	28.8
		ふくまめ	大豆 いわし	さつま芋 砂糖 ごま 油			
5	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		609	29.8
		とうふとわかめのみそしる	豆腐 油揚げ わかめ みそ		大根 ねぎ		
		とりにくのパーベキューソース	鶏肉	砂糖	●りんご ●レモン 生姜 ニンニク		
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレ マヨネーズ	ごぼう 白菜 人参	742	35.1
		かたぬきチーズ	●チーズ				
6	火	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		620	24.9
		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	玉ねぎ 人参 白菜 いんげん		
		トマトケチャップハンバーグ	鶏肉 豚肉	砂糖 豚脂	玉ねぎ トマト ニンニク 生姜		
		フレンチサラダ		コーリーミドリ フレンチドレ	キャベツ 人参 きゅうり コーン	798	31.4
		ぼんかん			●ぼんかん		
7	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		624	24.7
		ふりかけ	かつお節 のり	砂糖			
		じゃがいものそぼろに	鶏ひき肉	じゃが芋 砂糖 油 片栗粉	人参 玉ねぎ グリンピース		
		たこナゲット ②②	たこ いか 太刀魚	油 砂糖 豚脂 小麦粉			
		そくせきづけ		ごま	白菜 きゅうり 人参 生姜	759	28.8
8	木	コーヒー牛乳	●コーヒー牛乳				
		ごはん		米		529	19.7
		チキンライス	鶏肉	米 油 マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト		
		やさいスープ	ベーコン	じゃが芋 油	白菜 人参 玉ねぎ さやえんどう		
		オムライスようたまご	卵	でん粉 砂糖 油			
		パックケチャップ			トマト	648	23.5
		つぼみサラダ	糸かまぼこ	ごまドレ マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ		
9	金	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		613	26.3
		じごなうどん		地粉うどん			
		さぬきうどんじる	油揚げ 鶏肉 かまぼこ わかめ	砂糖	ねぎ 干し椎茸		
		ちくわのいそべあげ ②③	竹輪 青のり	小麦粉 油			
		からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 白菜 人参	675	32.6
13	火	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		647	20.0
		しょくパン		食パン			
		クラムチャウダー	あさり ベーコン 豆乳	じゃが芋 小麦粉 油 粉油	人参 玉ねぎ パセリ		
		やさしいコロッケ(ちゅうのうり)		じゃが芋 パン粉 小麦粉 油	人参 玉ねぎ コーン いんげん	806	24.4
		コールスローサラダ		マヨネーズ 油 砂糖	白菜 きゅうり 人参 玉ねぎ コーン		
14	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		621	19.9
		わかめごはん	わかめ				
		だいこんのみそしる	油揚げ みそ		大根 人参 ねぎ		
		ハートハンバーグてりやきソース	鶏肉 豚肉	豚脂 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ トマト 生姜 ニンニク		
		ポテトサラダ	ハム	じゃが芋 マヨネーズ	人参 きゅうり	771	24.3
		チョコプリン		砂糖 油 米粉 ココア			
15	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		600	26.9
		のっぺいじる	鶏肉 油揚げ	里芋 片栗粉 油	ごぼう 大根 人参 ねぎ		
		ぶたにくのみそいため	豚肉 みそ	油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 生姜 ニンニク		
		いちご ②②			●いちご	746	33.1
16	金	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		639	25.6
		ホットちゅうか		ホット中華			
		みそラーメンじる	豚肉 みそ	油 ごま	もやし ねぎ しょうが しょうゆ しょう油 ニンニク		
		あげぎょうざ ②②	鶏肉 大豆粉	豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉	キャベツ ニンニク 生姜	746	30.2
		はるさめサラダ	ハム	春雨 砂糖 ごま ごま油	人参 きゅうり キャベツ		
19	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		610	28.2
		えのきたけのみそしる	厚揚げ みそ		人参 大根 えのき茸 ねぎ		
		てづくりチキンカツ	鶏肉 卵	小麦粉 パン粉 油 砂糖			
		かわりおひたし	ツナ かつお節		小松菜 白菜 人参	761	34.0
20	火	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		582	25.3
		コッペパン		コッペパン			
		いちごジャム		砂糖	●いちご		
		だまこもちじる	鶏肉 かまぼこ	米	小松菜 人参 ねぎ 白菜 しめじ		
		しろみざかなフリッター ②②	あじ あおさ	小麦粉 米粉 砂糖 油			
		キャベツハムサラダ	ハム	コーリーミドリ フレンチドレ	キャベツ きゅうり コーン	712	29.5
21	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		635	25.5
		マーボー豆腐	豆腐 豚ひき肉	油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ にら		
		もちごめつきにくだんご ②②	豚肉 鶏肉	もち米 パン粉 澱粉 豚脂 砂糖	玉ねぎ 椎茸 生姜		
		こまつなのナムル	ハム	砂糖 ごま ごま油	小松菜 もやし 人参 きゅうり	839	33.0
22	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		713	25.4
		むぎごはん		米 麦			
		ポークカレー	豚肉	じゃが芋 油 加-炒	人参 玉ねぎ 生姜 ニンニク		
		ふくじんづけあえ		ごま	キャベツ きゅうり 福神漬(大根 胡瓜 なす 蓮根)	734	32.3
		ミルクパパロア	●牛乳	水あめ 砂糖			
26	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		586	26.2
		ごもごごはん	鶏肉 油揚げ	油 砂糖	人参 ごぼう 干し椎茸		
		なめこのみそしる	豆腐 みそ		ほうれん草 なめこ ねぎ		
		あじフライ(ちゅうのうソース)	あじ	小麦粉 パン粉 油			
		いそかあえ	のり		小松菜 もやし 白菜	-	-

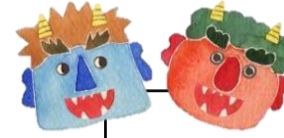


*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
27日(火)からの献立は裏面にあります。

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
27 火	牛乳	●牛乳			601	19.8
	スクールメロンパン		●スクールメロンパン			
	ミネストローネスープ	ベーコン	じゃが芋 マカロリブ 油	人参 玉ねぎ 白菜 セロリ トマト	744	23.8
	ハムチーズピカタ	卵 ハム ●チーズ	砂糖			
グリーンサラダ		砂糖 油 フルクトレ	ブロッコリー きゅうり キャベツ			
28 水	牛乳	●牛乳			574	28.1
	ごはん		米			
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	油 ごま ごま油	人参 もやし ねぎ	699	33.4
	ふたキムチ	豚肉 みそ	油 ごま油	白菜 玉ねぎ もやし にら		
ポークしゅうまい ②②	鶏肉 豚肉 みそ	パン粉	たまねぎ			
29 木	牛乳	●牛乳			686	28.0
	ごはん		米			
	ふたにくとだいこんのもの	豚肉 竹輪	里芋 こんにゃく 砂糖 油	大根 人参 枝豆	856	34.3
	さばのこうみソースがけ	さば	片栗粉 油 砂糖	ねぎ		
おひたし	かつお節	砂糖	小松菜 キャベツ			



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。



節分献立とバレンタイン献立を出します。

2/2 (金) 節分献立
2/14(水) バレンタイン献立

お楽しみにね♪



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。

