



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
2	月	牛乳	●牛乳			709	29.5
		ごはん		米			
		かきたまじる	豚肉 卵 豆腐	片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ 干椎茸		
		いわしのなんばんづけ	いわし	片栗粉 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 ニンニク		
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレッシング マヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参		
		ふくまめ	大豆		884	36.0	
3	火	牛乳	●牛乳			602	20.4
		コッペパン		コッペパン			
		はくさいのとうにゅうクリームに	ベーコン 豆乳	じゃが芋 マガリツ 油 小麦粉	人参 玉ねぎ 白菜		
		かぼちゃひきにくフライ	豚挽肉	砂糖 油	かぼちゃ		
		つぼみサラダ	糸かまぼこ	ごまドレッシング	ブロッコリー カリフラワー キャベツ	784	25.2
4	水	牛乳	●牛乳			539	23.9
		ごはん		米			
		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		
		ぶたにくのみそいため	豚肉 みそ	砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ 生姜 ニンニク		
		そくせきづけ		ごま	白菜 きゅうり 人参 生姜	675	29.0
5	木	牛乳	●牛乳			602	24.9
		ごはん		米			
		じゃがいものそぼろに	鶏挽肉	じゃが芋 砂糖 油 片栗粉	人参 玉ねぎ グリンピース 生姜		
		さいのくになっとう	大豆				
		いそかあえ	のり		小松菜 もやし 白菜	760	30.8
6	金	牛乳	●牛乳			591	23.7
		ごはん		米			
		はくさいのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		白菜 ねぎ えのき茸		
		てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉	豚脂 でん粉 じゃが芋 砂糖 片栗粉	玉ねぎ トマト		
		わかめとツナのあえもの	わかめ ツナ	ごま 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり	742	28.7
9	月	牛乳	●牛乳			612	24.4
		ごはん		米			
		ぶたにくとだいこんのもの	鶏肉 生揚げ 竹輪	砂糖 油 こんにゃく	大根 人参 いんげん 生姜		
		ポテトサラダ	ハム	じゃが芋 マヨネーズ	人参 きゅうり		
		ぶどうゼリー		砂糖	ぶどう果汁	753	29.8
10	火	牛乳	●牛乳			582	30.2
		フラワーパン		フラワーパン			
		カレースープ	鶏肉	じゃが芋 オリーブ油	人参 玉ねぎ 白菜 いんげん		
		とりにくのマヨパンこやき	鶏肉	マヨネーズ パン粉 オリーブ油	ニンニク バジル		
		キャベツハムサラダ	ハム	ユードレッシング フルチドレッシング	キャベツ きゅうり コーン	730	36.3
12	木	牛乳	●牛乳			622	26.5
		ごはん		米			
		とうにゅうキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ 豆乳	ごま油	白菜 人参 玉ねぎ ねぎ えのき茸 生姜 ニンニク		
		しろみざかな(ちゅうのうり-ス)	ホキ	パン粉 油			
		ちゅうかサラダ	わかめ 鶏肉	中華ドレッシング	大根 きゅうり	771	31.6
13	金	牛乳	●牛乳			711	23.2
		じこなうどん		地粉うどん			
		けんちんうどんじる	豚肉 油揚げ みそ	こんにゃく	人参 大根 ねぎ ごぼう 干椎茸		
		ハートのミートコロッケ	豚肉 鶏肉	じゃが芋 砂糖 豚脂 パン粉 油	玉ねぎ		
		からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 白菜 人参	827	27.2
		チョコプリン	豆乳	砂糖 油 でん粉 ココア			
16	月	牛乳	●牛乳			667	25.6
		ごはん		米			
		マーボー豆腐	豚挽肉 豆腐	砂糖 油 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ たけのこ しょう 生姜 ニンニク		
		ポークしゅうまい②②	豚肉	小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 生姜		
		はるさめサラダ	ハム	春雨 砂糖 ごま ごま油	キャベツ 人参 きゅうり	810	30.4
17	火	牛乳	●牛乳			648	26.8
		あつぎりしょくパン		厚切り食パン			
		はちみつ&マーガリン		はちみつ&マーガリン			
		スパゲティミートソース	豚挽肉	スパゲティ	人参 玉ねぎ 生姜 ニンニク 刻み マッシュルーム パセリ トマト		
		チキンナゲット②②	鶏肉 おから	米粉 油 砂糖	にんにく 生姜	845	33.8
		フレンチサラダ		ユードレッシング フルチドレッシング	キャベツ 人参 きゅうり コーン		
18	水	牛乳	●牛乳			582	25.0
		ごもくごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油	人参 ごぼう 干椎茸		
		なめこのみそしる	豆腐 みそ		ほうれん草 なめこ ねぎ		
		チキンカツ(ちゅうのうり-ス)	鶏肉	油 パン粉 小麦粉			
		よこぜまちさんいちご①②			いちご	761	32.1
19	木	牛乳	●牛乳			697	26.4
		ごはん		米			
		すきやきふうじ	豚肉 焼き豆腐	白滝 砂糖 油	人参 玉ねぎ ねぎ 生姜		
		やさしいコッパ(ちゅうのうり-ス)	大豆粉	じゃが芋 パン粉 小麦粉 油	人参 かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆		
		おかかマヨネーズあえ	かつお節	マヨネーズ	ほうれん草 白菜 人参 もやし	865	32.2
20	金	牛乳	●牛乳			631	25.4
		むぎごはん		米 麦			
		ポークカレー	豚肉	じゃが芋 カレールウ 油	人参 玉ねぎ ニンニク 生姜		
		はくさいのレモンづけ		砂糖	だくあん(大根) 白菜 きゅうり ●いちご果汁		
		ヨーグルト	●ヨーグルト			782	30.4
24	火	牛乳	●牛乳			535	20.8
		ツイストパン		ツイストパン			
		ABCスープ	鶏肉	じゃが芋 マカロニ	人参 玉ねぎ 白菜		
		ハンバーグピカタ(パッパチャップ)	卵 鶏肉	パン粉 砂糖 でん粉	玉ねぎ (トマトケチャップ)		
		コールスローサラダ		マヨネーズ 砂糖 油	白菜 きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	657	23.7
25	水	牛乳	●牛乳			630	23.2
		わかめごはん	わかめ	米			
		だいこんのみそしる	油揚げ みそ		大根 人参 ねぎ		
		とりにくのしおからあげ②②	鶏肉	砂糖 片栗粉 油	生姜 ニンニク		
		ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 白菜 人参	778	27.8

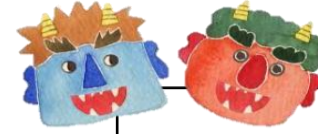


*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
26日(木)からの献立は裏面にあります。

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
26 木	牛乳	●牛乳			591	22.5
	ごはん		ごはん			
	はるさめスープ	ミートボール	春雨 ごま油	人参 ねぎ 白菜 小松菜		
	いわしのトマトに ほうれんそうともやし のりすあえ	いわし ツナ のり	砂糖 米粉 ごま	トマトケチャップ 玉ねぎ レモン果汁 ほうれん草 白菜 もやし		
27 金	牛乳	●牛乳			614	24.1
	ホットちゅうか		ホット中華			
	しょうゆラーメンじる	豚肉	油	白菜 ねぎ 小松菜 人参 ママ コシ 生姜 コシク	754	28.9
	あげつなべぎょうざ もやしのナムル	豚肉 鶏肉	小麦粉 豚脂 パン粉 砂糖 砂糖 ごま ごま油	キャベツ 玉ねぎ 生姜 もやし 人参 ほうれん草		



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



節分献立とバレンタイン献立を出します。

2/2 (月) 節分献立
2/13(金) バレンタイン献立



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。

