



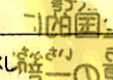
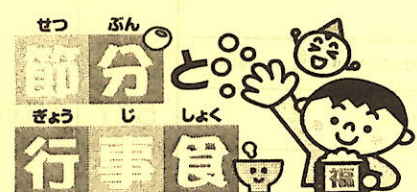


ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちよしをととのえる	調味料・その他		
<p>《節分献立①》 2月3日は節分です。節分には、家の戸口にヒイラギワシをかざり、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。</p>								
1 木	しゅしよく	ごはん	こめ				551	24.5
	しゅさい	いわしうめに 	〈さとう でんぶん〉	〈いわし〉	〈うめ しそ〉	〈しょうゆ みりん 塩〉		
	ふくさい	しおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん	しょうゆ		
	しるもの	ごじる 	じゃがいも ごまあぶら	とりにく だいず あぶらあげ	しめじ ごぼう にんじん だいこん ねぎ みそ	酒 かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
<p>《節分献立②》 豆まきのおいものをイメージして、大豆とおいもの磯辺あげを作ります。お吸い物は、鬼のかまぼこ入りです♪</p>								
2 金	しゅしよく &しゅさい	やきとりどん	こめ げんまい ごまあぶら かたくりこ さとう	とりにく きざみのり	ねぎ こんにやく	しょうゆ みりん 酒 かつおだし	679	31.7
	ふくさい	だいずとおいものいそべあげ	じゃがいも かたくりこ あぶら	だいず あおりの		塩		
	しるもの	おすいもの 		とりにく かたぬきかまぼこ とうふ	えのきたけ にんじん かぶ	酒 かつおだし だしこんぶ 塩 しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	5 月	しゅしよく	ごはん	こめ				
しゅさい	とりにくのみそやき	さとう ごまあぶら	とりにく みそ		みりん 酒			
ふくさい	うのはないり	あぶら さとう	おから とりひきにく あぶらあげ	にんじん こまつな	酒 塩 しょうゆ かつおだし			
しるもの	いなかじる	じゃがいも ごまあぶら	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しめじ たまねぎ	かつおだし			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
6 火	しゅしよく &しゅさい	あんかけやきそば	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ	とりにく いか	たけのこ しょうが キャベツ にんじん きくらげ たまねぎ	酒 オイスターソース 塩 しょうゆ	638	22.2
	ふくさい	だいがくいも	さつまいも さとう みずあめ ごま あぶら			しょうゆ		
	しるもの	ちゅうかスープ	はるさめ ごまあぶら		にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ しょうが	塩 しょうゆ しょうゆ 酒 とりからだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	7 水	しゅしよく &しゅさい	とりそぼろどん	こめ げんまい さとう あぶら かたくりこ	とりひきにく だいずミート	しょうが にんじん さやいんげん		
ふくさい	いそかあえ	さとう	ツナ きざみのり	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ かつおだし			
しるもの	きのこのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	まいたけ しめじ えのきたけ たまねぎ	かつおだし			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
8 木	しゅしよく	ごはん	こめ				531	27.5
そなた	ひじきふりかけ	ごま さとう ごまあぶら	ちりめんじゃこ ひじき	ゆかり	酒 しょうゆ みりん			
しゅさい	ホッケのねぎしおやき		〈ホッケ〉	〈ねぎ〉	〈塩〉			
ふくさい	きりぼしだいこんのにつけ	ごまあぶら さとう	とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ	酒 塩 しょうゆ みりん かつおだし			
しるもの	とんじる	じゃがいも ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん いとこんにやく ねぎ	酒 かつおだし			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
9 金	しゅしよく	キムチチャーハン	こめ ごまあぶら	とりにく	にんにく しょうが にんじん ねぎ はくさいキムチ	しょうゆ 塩 しょうゆ とりからだし	596	18.1
	しゅさい	はるまき	あぶら (でんぶん はるさめ あぶら こむぎこ)	〈とりにく だいず〉	〈たけのこ にんじん キャベツ しいたけ〉	〈しょうゆ オイスターソース〉		
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	にんじん チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ	塩 しょうゆ とりからだし		
	デザート	あんにんふうフルーツポンチ	さとう	〈とうにゅうあんにんどうふ〉	パン缶 みかん缶	塩 白ワイン		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
12 月	けんこきねん ひ ふりかえ きゅうじつ 建国記念の日の振替休日							
13 火	しゅしよく &しゅさい	ぶたにくのしょうがいためどん	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく しょうが	酒 みりん しょうゆ	554	26.7
	ふくさい	こまつなのごまあえ	ごま さとう		こまつな もやし にんじん	しょうゆ		
	しるもの	はくさいのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	はくさい にんじん	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	<p>《バレンタイン献立》 2月14日はバレンタインデーです。デザートにチョコプリンが登場します♪ </p>							
14 水	しゅしよく	ガーリックフランスパン	ソフトフランスパン オリーブオイル 乳不使用マーガリン		にんにく パセリ		619	23.2
	しゅさい	★きのこのシチュー	じゃがいも あぶら こめこ 乳不使用マーガリン	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリーンピース	塩 白ワイン ベイリーフ しょうゆ とりからだし		
	ふくさい	はなやさいのサラダ	さとう オリーブオイル		たまねぎ	しょうゆ りんご酢 しょうゆ 塩		
	デザート	ハートのチョコプリン	〈グラニューとう でんぶん〉	〈とうにゅう〉		〈ココアパウダー〉		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
15 木	しゅしよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	たきこみわかめ			577	23.6
	しゅさい	あじフライ	あぶら 〈パンこ〉	〈アジ〉		中濃ソース ウスターソース 〈塩 しょうゆ〉		
	ふくさい	キャベツのおかかあえ	さとう	かつおぶし  の東産	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ かつおだし		
	しるもの	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	わかめ たまねぎ にんじん	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

ひ ょう び	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他		
《おはなし給食》『たぬきいっかのはらぺこ横丁』に出てくる、おでんが登場します♪								
16 金	しゅしよく	ちやめし	こめ			しょうゆ 酒 塩	544	20.4
	しゅさい	おでん	じゃがいも さとう ちくわふ	ちくわ がんもどき さつまあげ (とりつくね) こんぶ	だいこん	みりん 塩 しょうゆ 酒 こんぶだし かつおだし		
	ふくさい	カリカリごぼうサラダ	かたくりに あぶら さとう ごまあぶら		ごぼう こまつな もやし にんじん ホールコーン	塩 しょうゆ 酢		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
19 月	しゅしよく	ごはん	こめ				560	29.0
	しゅさい	さばのみそに	さとう	さば みそ	かつおだし	みりん しょうゆ かつおだし		
	ふくさい	たくあんあえ	ごま ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん きざみたくあん	しょうゆ		
	しるもの	よしのじる	かたくりに	とりにく とうふ	しょうが にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ	酒 しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし		
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
20 火	しゅしよく & しゅさい	きつねうどん	うどん さとう	あぶらあげ	にんじん ねぎ	こんぶだし かつおだし にほしだし 酒 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ	564	22.6
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	こめこ かたくりに あぶら	ちくわ あおのり				
	ふくさい	ひじきサラダ	ごまあぶら さとう	ひじき	キャベツ にんじん ホールコーン	しょうゆ 酒 酢		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
21 水	しゅしよく & しゅさい	マーボーどうふどん	こめ げんまい かたくりに さとう	とりひきにく だいずミート とうふ みそ	ねぎ ほししいたけ にんにく たけのこ しょうが	酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン とりからだし	577	25.0
	ふくさい	パエリアサラダ	ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら さとう	かいそうミックス	にんじん もやし キャベツ きゅうり	塩 酢 しょうゆ こしょう		
	しるもの	わかめスープ	はるさめ ごま ごまあぶら	とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのき しょうが	酒 塩 しょうゆ こしょう とりからだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
《ささっかカレーの日》 今週で2月が終わります。ささっかカレーを食べて元気にすごしましょう♪								
22 木	しゅしよく & しゅさい	★チキンカレー	こめ げんまい じゃがいも こめこ あぶら さとう	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ アップルソース	赤ワイン ベイリーフ 塩 こしょう しょうゆ ウスターソース カレー粉 とりからだし	647	22.0
	ふくさい	ビーンズツナサラダ	あぶら さとう	だいず ひよこまめ ツナ	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	白ワイン 塩 りんご酢 こしょう		
	デザート	フルーツヨーグルト	さとう はちみつ	プレーンヨーグルト	パイン缶 みかん缶 りんご缶 アロエ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
23 金	てんのうたんじょうび 天皇誕生日							
26 月	しゅしよく	キャロットピラフ	こめ あぶら 乳不使用マーガリン	とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ パセリ	塩 赤ワイン しょうゆ こしょう とりからだし	640	21.0
	しゅさい	ポテトコロッケ	あぶら (じゃがいも さとう パンこ)		(たまねぎ)	中濃ソース ウスターソース (しょうゆ 塩 ワイン こしょう)		
	ふくさい	ハムサラダ	さとう ごまあぶら	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 白ワイン 酢 塩		
	しるもの	★やさいのクリームスープ	こめこ あぶら 乳不使用マーガリン	とりにく しろはなまめペースト とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	白ワイン 塩 こしょう ベイリーフ とりからだし		
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
27 火	しゅしよく	ごはん	こめ				679	21.9
	しゅさい	チキンとポテトのトマトソースあえ	じゃがいも さとう かたくりに あぶら	とりにく	たまねぎ にんにく パセリ	塩 こしょう 酒 ウスターソース		
	ふくさい	コーンサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	しょうゆ りんご酢 こしょう 塩		
	しるもの	ABCスープ	アルファベットマカロニ	とりにく	にんじん キャベツ ホールコーン	とりからだし 酒 こしょう 塩 ベイリーフ		
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
28 水	しゅしよく & しゅさい	ぶたのかくにどん	こめ さとう かたくりに	ぶたにく	だいこん こんにやく たまねぎ にんにく しょうが	みりん しょうゆ	634	27.2
	しるもの	みそけんちんじる	じゃがいも ごまあぶら	とうふ あぶらあげ みそ とりにく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ	酒 かつおだし		
	デザート	いよかん			いよかん			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
29 木	しゅしよく	ごはん	こめ				592	18.8
	しゅさい	ジャンボぎょうざのあますあん	かたくりに ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ	とりひきにく だいずミート	はくさい ねぎ いら しょうが にんにく	酒 しょうゆ 酢 とりからだし		
	ふくさい	もやしときゅうりのナムル	さとう ごまあぶら すりごま		もやし きゅうり にんにく しょうが	塩 しょうゆ 酢		
	しるもの	みそチゲ	じゃがいも ごまあぶら	とりにく とうふ みそ	にんじん いら しめじ はくさいキムチ	酒 トウバンジャン しょうゆ みりん とりからだし 塩		
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					


・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。
 ・材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますが御了承ください。
 ・★マークの料理には、かたぬきにんじん(ラッキーにんじん)が入っています。当たった人にはいいことがあるかも…!
 ・()に食品名があるものは、加工食品を意味します。
 ・学校のHPIに献立表を掲載しています。Facebookには給食をはじめ学校生活の様子が紹介されています。ぜひご覧ください。

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
	600	24.4	21.4	2.4
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0



せつぶん 行事食

家の戸口に「ヒラギイワシ」をかざり、豆をまいて鬼を追いはらい、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになってきた恵方巻きは、もともと関東の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。



いり豆 イワシ料理 恵方巻き