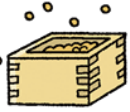
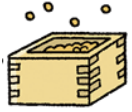


日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
3 (月)		ひじきと大豆の御飯	大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳／ ひじき	人参		米 麦 きび砂糖	サラダ油	813	36.4	26.4	2.87
		鰯のごまフライ	鰯				小麦粉 パン粉	ごま 大豆油				
		おかかあえ	かつお節		人参 ほうれん草	キャベツ もやし						
		豚汁	みそ 豆腐 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		ぼんかん(柑橘果物)				ぼんかん						
4 (火)		★味噌ラーメン	みそ 豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし きくらげ	中華麺	ごま油 サラダ油	767	29.9	26.2	2.68
		チンゲン菜のオイスター炒め	高野豆腐 豚肉		チンゲン菜 人参	生姜 にんにく 長葱	でん粉	サラダ油				
		★和風ホットケーキ		牛乳			ミックス粉 黒砂糖 グラニュー糖 甘納豆	バター				
		小魚＆大豆	大豆	煮干し								
5 (水)		秋刀魚御飯	秋刀魚	牛乳／		生姜	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油	784	28.2	26.7	3.28
		★肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱 干し椎茸	しらたき じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		ゆず香和え			小松菜	キャベツ もやし ゆず果汁						
		えのき茸と白菜の味噌汁	みそ 油揚げ 豆腐		人参	白菜 えのき茸						
		炒りカシューナッツ						カシューナッツ				
6 (木)		ご飯		牛乳／			米 麦		761	30.6	20.7	3.21
		豆腐のチリソース煮	大豆 豆腐 鶏肉		小松菜	生姜 玉葱 にんにく 長葱	でん粉 きび砂糖	サラダ油				
		もやしと春雨の中華サラダ			人参	きゅうり もやし	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		うずら卵とトクのスープ	うずら卵	わかめ	小松菜 人参	長葱	トク	ごま油				
		小魚＆アーモンド		煮干し				アーモンド				
※7日(金)は3年生のみ給食なしになります。												
7 (金)		ご飯		牛乳／		米 麦		811	34.1	23.2	2.74	
		さわらの野菜あんかけ	鯖		ピーマン	玉葱 にんにく 干し椎茸	でん粉 きび砂糖					大豆油 サラダ油
		筑前煮	鶏肉		人参	ごぼう 枝豆	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖					サラダ油
		切り干し大根の味噌汁	みそ 油揚げ 豆腐	わかめ	人参	切干し大根 長葱 えのき茸						
		いちご				いちご						
※10日(月)は3年生のみ給食なしになります。												
10 (月)		ご飯		牛乳／		米 麦		811	30.5	28.2	2.60	
		豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜						サラダ油
		緑黄色野菜とツナのサラダ	ツナ		小松菜 人参 ブロッコリー	生姜 コーン缶	きび砂糖					ごま油 サラダ油
		すき昆布の煮物	油揚げ	昆布	人参		こんにゃく きび砂糖					サラダ油
		きりたんぽ汁	鶏肉			ごぼう 大根 長葱 まいたけ	きりたんぽ					
りんご				りんご								
※12日(水)は3年生のみ給食なしになります。												
12 (水)		セルフホットドッグ	フランクフルト	牛乳／			コッペパン		783	36.8	33.0	2.99
		鮭とかぶの米粉シチュー	ひよこ豆 豆乳 鮭	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	かぶ(葉) 小松菜 人参	かぶ 玉葱 ぶなしめじ	米粉 じゃが芋	生クリーム サラダ油				
		ゆで野菜のごまサラダ			人参 ほうれん草	生姜 コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
13 (木)		ご飯		牛乳／		米 麦		739	31.6	23.8	2.00	
		のりの佃煮		のり			きび砂糖					
		いなだのゆうあん焼き	いなだ			ゆず果汁	砂糖					
		油揚げのあえもの	油揚げ		ほうれん草	もやし	きび砂糖					ごま油
		芋煮汁	豚肉		人参	ごぼう 長葱 ぶなしめじ	里芋 こんにゃく 砂糖					
デコボン				デコボン								
14 (金)		セルフオムライス	鶏肉 シートエッグ	牛乳／	人参	グリーンピース 玉葱 コーン缶 マッシュルーム	米 麦	サラダ油	781	25.7	26.5	2.41
		千切り野菜のスープ	ベーコン		人参 ほうれん草	キャベツ セロリー		サラダ油				
		アーモンドチョコブラウニー	卵				小麦粉 砂糖 チョコレート	アーモンド マーガリン				
		小魚＆大豆	大豆	煮干し								
17 (月)		味噌カツ丼	みそ 豚肉	牛乳／ のり		にんにく	米 麦 小麦粉 パン粉 きび砂糖	ごま ごま油 大豆油	872	37.1	23.1	2.51
		ツナとわかめのあえもの	ツナ	わかめ	小松菜	きゅうり もやし						
		煮豆	金時豆				砂糖 きび砂糖					
		けんちん汁	油揚げ 豆腐		人参 ほうれん草	ごぼう 大根	こんにゃく 里芋	サラダ油				
		ぼんかん(柑橘果物)				ぼんかん						
※18日(火)は全学年給食なしになります。												



2月予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
※19日(水)は3年生のみ給食なしになります。												
19 (水)		ご飯		牛乳／			米 麦		797	36.6	24.1	2.99
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		辛し和え			小松菜	キャベツ	きび砂糖					
		ひじきの炒り煮	油揚げ	ひじき	人参 さやいんげん	れんこん	しらたき きび砂糖	サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ	人参 ほうれん草	長葱	でん粉					
		きなこ大豆	大豆 きな粉				砂糖					
20 (木)		黒パン		牛乳／			黒糖パン		791	32.2	29.7	2.91
		★マカロニ米粉グラタン	豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム	米粉 マカロニ パン粉	バター サラダ油				
		大豆のバジルドレッシングサラダ	大豆			キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁		サラダ油				
		ポテトスープ	豚肉		人参 ほうれん草	セロリー 玉葱 干し椎茸	じゃが芋	サラダ油				
		小魚＆アーモンド		煮干し				アーモンド				
21 (金)		菜めし		牛乳／	菜めしの素		米 麦		773	29.0	23.2	3.07
		ししゃもの唐揚げ		ししゃも			でん粉	大豆油				
		かぶのアーモンド和え			かぶ(葉) 小松菜	かぶ 長葱	きび砂糖	アーモンド				
		じゃが芋の金平煮	鶏肉		人参	ごぼう 枝豆	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	ごま サラダ油				
		さつま汁	みそ 豆腐 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	さつま芋					
25 (火)		★ポークカレーライス	いんげん豆 豚肉	牛乳／ チーズ	人参	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油	896	27.9	26.6	2.42
		すき昆布サラダ	ハム	昆布	人参	きゅうり レモン果汁	春雨 きび砂糖	ごま サラダ油				
		★白玉フルーツサイダーポンチ				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	白玉餅					
26 (水)		★キムチチャーハン	豚肉	牛乳／		にんにく 長葱 キムチ	米 麦	ごま ごま油 サラダ油	798	28.3	28.3	2.54
		★手作り春巻き	高野豆腐 豚肉	ひじき		生姜 たけのこ 長葱 干し椎茸	小麦粉 春巻きの皮 でん粉 きび砂糖	ごま油 大豆油 サラダ油				
		春雨とうずら卵のスープ	うずら卵		人参 ほうれん草	玉葱 干し椎茸	春雨					
		ヨーグルト		ヨーグルト								
27 (木)		鮭とほうれん草のクリームスパゲティ	鮭 ベーコン 鶏肉	牛乳／ 牛乳 チーズ	ほうれん草	玉葱 コーン缶 えのき茸	スパゲティ 小麦粉	生クリーム バター サラダ油	770	36.1	30.4	2.77
		青大豆とひじきのサラダ	青大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		かぶのポトフ	豚肉		かぶ(葉) 人参 さやいんげん	かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋					
28 (金)		ご飯		牛乳／			米 麦		824	33.9	26.3	2.95
		さばの竜田揚げねぎソースかけ	鯖			生姜 長葱 レモン果汁	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		三色野菜のごま和え			小松菜 人参	もやし	きび砂糖	ごま				
		ひじきと大豆の煮物	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	こんにゃく 砂糖	サラダ油				
		柏野菜のみそ汁	みそ 油揚げ	わかめ	かぶ(葉) ほうれん草	かぶ 長葱						
		オレンジゼリー					オレンジゼリー					

本日は1年生が家庭科の授業で考えた献立になります。代表して3人のメニューを組み合わせた献立になっています。

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。★印は3年生リクエストメニューになります。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25～40)グラム、脂質/23.1(22.8～27.3)グラム（摂取エネルギーの20～30％）、食塩相当量/2.5グラム未満です。

平均栄養量	798	32.1	26.3	2.76
-------	-----	------	------	------

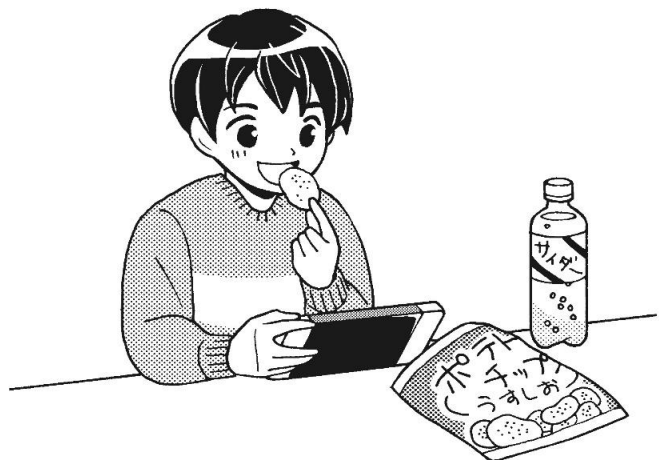


給食だより



2月2日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠、休養、うがい、手洗いを心がけ感染症の予防を心がけてもらえればと思います。

生活習慣病を予防しよう！



食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方（生活習慣）と深く関係して起こる病気のことを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節がかわる節目のことですが、次第に立春（2月4日頃）の前日のことをいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。

