



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		1人分 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			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				
1 (木)		ご飯		牛乳			米 麦		760	30.4	20.7	3.20
		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				
		うずら卵とトックのスープ	うずら卵	わかめ	小松菜 人参	長葱	トック	ごま油				
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
1日は3年生のみ給食なしになります。												
2 (金)		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	814	36.5	26.5	2.87
		鱈のごまフライ	鱈	牛乳			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 ごんにゃく	サラダ油				
		ぼんかん(柑橘果物)				ぼんかん						
2月3日の節分にちなみ節分献立になります。												
5 (月)		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	766	27.1	26.1	2.79
		★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				
		えのき茸と白菜の味噌汁	みそ 油揚げ 豆腐		小松菜 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 (火)		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				
6日は3年生のみ給食なしになります。												
7 (水)		ご飯		牛乳			米 麦		776	34.1	18.6	2.80
		たらの野菜あんかけ	鱈		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	大豆 鶏肉		人参	ごぼう 枝豆	じゃが芋 ごんにゃく 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	切り干し大根 長葱 えのき茸						
		せとか(柑橘果物)				せとか						
8 (木)		★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
		すぎ昆布サラダ(ハム入り)	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ボンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	白玉餅					
9 (金)		★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	797	29.8	29.4	2.66
		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	バター				
		カシューナッツ小魚		煮干し			甘納豆	カシューナッツ				
13 (火)		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	米 麦	サラダ油	787	26.2	26.9	2.42
		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		サラダ油				
		チョコレートブラウニー	卵				小麦粉 砂糖	アーモンド マーガリン				
		小魚&大豆	大豆	煮干し			チョコレート					
14日は、全学年給食なしになります。												
15 (木)		ご飯		牛乳			米 麦		714	30.6	21.5	2.04
		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					
		辛し和え			小松菜	キャベツ 白菜	きび砂糖					
		芋煮汁	豚肉		人参	ごぼう 長葱 ぶなしめじ	里芋 ごんにゃく 砂糖					
		いちご				いちご						
16 (金)		味噌カツ丼	みそ 豚肉	牛乳 のり 牛乳		にんにく	米 麦 小麦粉 パン粉 きび砂糖	ごま ごま油 大豆油	875	37.3	23.3	2.52
		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	ごんにゃく 里芋	サラダ油				
		ぼんかん(柑橘果物)				ぼんかん						
19 (月)		ご飯		牛乳			米 麦		808	27.0	25.2	2.43
		★手作りコロッケ	いんげん豆 豚肉	牛乳	人参	玉葱 コーン缶	小麦粉 パン粉 じゃが芋 マッシュポテト	大豆油 サラダ油				
		切り干し大根のカレー和え			小松菜 人参	切り干し大根 もやし		ごま サラダ油				
		かぶのみそ汁	みそ 油揚げ	わかめ	かぶ(葉) 人参	かぶ 長葱						
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ				



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		I補料*	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					
20 (火)		テーブルロール		牛乳				テーブルロール					
		チリコンカン	大豆 いんげん豆 豚肉		人参 パセリ	玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋	サラダ油	743	31.0	24.5	2.93	
		花野菜サラダ			人参 ブロccoli	カリフラワー キャベツ		サラダ油					
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド					
		ヨーグルト		ヨーグルト									
21 (水)		ご飯		牛乳				米 麦					
		アジの蒲焼き	鱈			生姜 にんにく	でん粉 きび砂糖	大豆油	787	31.9	20.8	2.73	
		緑黄色野菜とツナのサラダ	ツナ		人参 ブロccoli ほうれん草	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		ごんにやく きび砂糖	サラダ油					
		きりたんぼ汁	みそ 鶏肉		ほうれん草	大根 長葱 干し椎茸	きりたんぼ じゃが芋						
りんご				りんご									
22 (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 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						
26 (月)		★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	779	25.8	27.8	2.47	
		★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						
		★アセロラゼリー					アセロラゼリー						
27 (火)		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 ごんにやく 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	ごぼう 枝豆						
28 (水)		黒パン		牛乳				黒糖パン	790	32.0	29.6	2.90	
		★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					
		大豆のハジドリレッシングサラダ	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					
29 (木)		ご飯		牛乳				米 麦	817	37.2	25.3	3.02	
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖						
		ごま和え			人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま					
		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						

※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)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I補料*の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	791	31.5	25.5	2.72
-------	-----	------	------	------

2月 給食だより

2月3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。

今月の行事

節分

2月3日

どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

大豆からできる食品

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

大豆の仲間はどうなの？

- ① グリンピース
- ② さやえんどう
- ③ えだまめ

*大豆の仲間には、たんぱく質や脂質が豊富に含まれています。大豆の栄養成分は、大豆の品種や栽培方法によって異なります。