

～寒さが厳しく、風邪やインフルエンザも流行しています。しっかり食べて寒い冬を乗り切りましょう。～

日付	牛乳	献立名	食品構成 (主な食品)						エネルギー(kcal)	脂質(g)		
			主に体を作る		体の調子を整える		エネルギー源になる		たんぱく質(g)	塩分(g)		
			1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実				
1 (金)	○	主食	ご飯		牛乳			米		805	24.6	
		副食	いわしのごまフライ	いわし				パン粉 小麦粉	ごま油			
			おかか和え	かつお節		小松菜 人参	白菜 もやし	砂糖	油			
			◎豚汁	豚肉 豆腐 味噌	昆布	人参	ごぼう 大根 ねぎ しょうが こんにゃく	里芋	油			
		節分福豆	大豆						30.6	2.35		
4 (月)	○	主食	麦ご飯		牛乳			米 麦		852	24.9	
		副食	のり佃煮		のり			水あめ 砂糖				
			◎鯖の味噌煮	さば 味噌				でん粉 はちみつ	砂糖			
			三色ごま和え			人参 ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま			
		◎ずいどん	油揚げ	昆布	人参	ごぼう 大根 ねぎ しいたけ こんにゃく	ずいどん		29.2	3.26		
5 (火)	○	主食	キャロットピラフ	鶏肉	牛乳		人参 ビーマン	米 油		806	30.7	
		副食	◎バジルチキン	鶏肉	チーズ			にんにく レモン バジル	砂糖			油
			春雨サラダ			小松菜 人参	もやし	春雨 砂糖	オリーブオイル			
			白菜とハムのスープ	ハム	昆布		玉ねぎ 白菜 えのきたけ		ごま油			
		スナックアーモンド						アーモンド	31.9	3.49		
6 (水)	○	主食	麦ご飯		牛乳			米 麦		828	21.0	
		副食	里芋とうずら卵のそぼろ煮	鶏肉 うずら卵 生揚げ		人参	玉ねぎ グリンピース	里芋 でん粉 砂糖	油			
			きゅうりのピリ辛漬け				きゅうり	砂糖	ごま ごま油			
			大根の味噌汁	味噌	わかめ	人参	大根 ねぎ 白菜 えのきたけ		ラー油			
		はちみつレモンゼリー		寒天		レモン果汁	砂糖 水あめ		27.6	3.42		
7 (木)	○	主食	食パン		牛乳			パン		855	28.4	
		副食	梨ジャム				梨	砂糖 水あめ				
			ホキのフライ	ホキ				パン粉 小麦粉	油			
			◎バインサラダ			小松菜	キャベツ バイン	砂糖	油			
		米粉シチュー	鶏肉 大豆 豆乳	チーズ 牛乳 生クリーム	人参	玉葱 とうもろこし	じゃが芋 米粉	バター	34.5	3.86		
8 (金)	○	主食	豚キムチ丼(麦ご飯)		牛乳			米 麦		808	19.6	
		副食	(豚キムチ丼の具)	豚肉		にら 人参	玉ねぎ 白菜 もやし 大根	砂糖 水あめ	ごま ごま油			
			いか入りチヂミ	いか		人参	ねぎ	小麦粉 米粉	油			
			◎卵入りコーンスープ	卵 豆腐 昆布		人参	とうもろこし ねぎ しいたけ	でん粉				
12 (火)	○	主食	けんちんうどん(うどん)		牛乳			うどん		808	36.5	
		副食	(けんちんうどんの汁)	鶏肉 油揚げ 昆布		人参	ごぼう 大根 ねぎ しめじ	里芋				
			いかの天ぷら	いか				小麦粉	油			
			ひじきと大豆の和え物	大豆 ツナ	ひじき	人参 小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油			
		蒸しパン	卵	スキムミルク		小麦粉 砂糖	油	34.1	3.88			
13 (水)	○	主食	麦ご飯		牛乳			米 麦		806	19.4	
		副食	豆腐ハンバーグきのこあんかけ	豆腐 鶏肉			玉ねぎ えのきたけ しいたけ しめじ	でん粉 砂糖	ラード			
			粉ふき芋				パセリ	じゃが芋				
			ごま仕立て味噌汁	油揚げ 味噌	昆布	人参	ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく		ごま			
		青のり小魚		かたくちいわし		砂糖		31.9	3.08			
14 (木)	○	主食	胚芽パン		牛乳			パン 小麦胚芽		822	31.7	
		副食	◎チキンピカタ	鶏肉 卵				砂糖 小麦粉	油			
			かみかみごぼう入りごまサラダ			にんじん こまつな	ごぼう もやし	砂糖	ごま油			
			◎ミネストローネスープ	ベーコン	ひよこ豆 昆布	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ	マカロニ				
		バレンタインデザートチョコプリン	豆乳			砂糖	ココア でん粉	34.9	3.20			
15 (金)	○	主食	麦ご飯		牛乳			米 麦		882	23.8	
		副食	ポークカレー	豚肉	昆布	人参 トマト かぼちゃ	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	じゃが芋 米粉 小麦粉	ココア 油			
			切り干し大根とツナのサラダ		ツナ	にんじん	きゅうり きりぼしだいこん		ごま油			
			ボンカン				ボンカン					
								28.9	3.20			



日付	牛乳	献立名	食品構成(主な食品)						エネルギー(kcal)	脂質(g)	
			主に体を作る		体の調子を整える		エネルギー源になる				
			1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実			たんぱく質(g)
18(月)	○	主食 麦ご飯		牛乳			米 麦		857	22.8	
		副食 鶏そぼろ	鶏肉 大豆			しょうが	砂糖	油			
		副食 即席漬け			人参	キャベツ きゅうり たくあん		ごま			
		副食 おでん	うずら卵 なたと つみれ(いわし・たら) がんもどき 揚げポル(たら)	昆布		大根 こんにやく		里芋 砂糖			
		ドライブルーベリー			ブルーベリー		砂糖 油	38.6	4.03		
19(火)	○	主食 麦ご飯		牛乳			米 麦		821	23.1	
		副食 おかかふりかけ	かつお節	のり			砂糖	でん粉			
		副食 ししゃもの南蛮漬け(2本)		ししゃも		ねぎ	でん粉 砂糖	油			
		副食 白菜と蒸し鶏和え	鶏肉		人参 ほうれん草	白菜		ごま			
		ほうとう汁	油揚げ 豚肉 味噌	昆布	かぼちゃ 人参	大根 ねぎ しめじ	ほうとうめん	32.9	3.31		
20(水)	○	主食 わかめご飯		牛乳	わかめ		米 水あめ		823	27.3	
		副食 ◎鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でん粉	ごま油 油			
		副食 梅和え			人参	キャベツ きゅうり もやし 梅りんご	砂糖	でん粉			油
		かきたま汁	卵 豆腐	昆布	人参	玉ねぎ えのきたけ	でん粉	32.1	4.31		
21(木)	○	主食 テーブルロール		牛乳			パン		825	30.1	
		副食 シルバーのバーベキューソースかけ	シルバー			玉ねぎ しょうが にんにく りんご レモン	砂糖				
		副食 ツナ入りごぼうサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし	砂糖	ごま 油			
		副食 キャロットポタージュ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム スキムミルク	人参	玉ねぎ マッシュルーム	じゃが芋 小麦粉	油			
22(金)	○	主食 麦ご飯		牛乳			米 麦		797	18.5	
		副食 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 味噌		にら 人参	たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油			
		副食 ◎海藻サラダ(ドレッシング別出し)		わかめ 茎わかめ 寒天	人参 青じそ	キャベツ きゅうり もやし 梅レモン	砂糖				
		ドライブルー				ドライブルー		32.2	2.74		
25(月)	○	主食 中華丼(麦ご飯)		牛乳			米 麦		818	22.8	
		副食 (中華丼の具)	豚肉 イカ うずら卵		人参	キャベツ たけのこ 玉ねぎ しいたけ しょうが	砂糖	でん粉			ごま油 ラード
		副食 春雨スープ	鶏肉	昆布	人参	玉ねぎ	春雨	でん粉			
		副食 小魚アーモンド		かたくちいわし			水あめ 砂糖	アーモンド			34.7
26(火)	○	主食 スパゲティ		牛乳			スパゲティ	油	853	37.1	
		副食 ツナときのこのトマトソース	ツナ ベーコン	チーズ	トマト	玉ねぎ えのきたけ しいたけ しめじ マッシュルーム にんにく	砂糖	バター			
		副食 ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ	鶏肉 大豆		人参 ブロッコリー	レモン果汁 とうもろこし		油			
		副食 ◎洋梨タルト	卵	スキムミルク		洋梨	小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン アーモンド			31.8
27(水)	○	主食 麦ご飯		牛乳			米 麦		821	22.7	
		副食 秋刀魚の甘露煮	さんま			しょうが	砂糖	でん粉			
		副食 磯香和え		のり	ほうれん草	白菜 もやし えのきたけ	砂糖				
		副食 どさんこ汁	豆腐 豚肉 味噌	昆布	人参	とうもろこし もやし 玉ねぎ にんにく しょうが	じゃが芋	バター 油			
		副食 一口ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖				30.3
28(木)	○	主食 セルフサンド(丸パン)		牛乳			パン		841	32.2	
		副食 セルフサンド(野菜コロッケ)			人参	とうもろこし グリンピース 玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖	油 マーガリン			
		副食 ◎ツナ入りマカロニサラダ	ツナ		人参 小松菜	きゅうり	マカロニ 砂糖	油			
		副食 ひよこ豆入りマトスープ	ひよこ豆 ベーコン	昆布	トマト 人参	玉ねぎ えのきたけ					
		副食 ベビーチーズ		チーズ							30.7
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/820kcal、たんぱく質/30(25~40)g、脂質/22.8~27.3g、(摂取I補*-の25~30%)、塩分/3g未満です。								平均栄養量	828	26.2	
※献立表は、料理ごとに使用する主な食材料がわかるようになっています。油、砂糖以外の調味料は記載していませんので、詳しい材料を知りたい場合は、学校をとおして給食センターまでお問い合わせください。									32.4	3.33	

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

※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。

### 節分にまつわる食べ物

2月3日「節分」

※2月1日の献立で提供します。



豆まきをして、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ豆を食べ、1年の健康や無事を祈ります。



ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ(ヒイラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。

### 今月のリクエスト給食

~大津ヶ丘第一小学校~

★リクエスト名に◎をつけています。

★献立の組み合わせや時期等に合わせ、リクエストメニューをアレンジすることがあります。

### 〇〇〇2月使用食材の予定産地〇〇〇

じゃがいも(北海道) 里芋(埼玉・茨城・宮崎・鹿児島・熊本) かぶ(柏) かぼちゃ(ニュージーランド) キャベツ(千葉・愛知) きゅうり(千葉・埼玉) ごぼう(茨城・青森) たけのこ(徳島) 大根(千葉) 玉ねぎ(北海道) にら(栃木) にんじん(千葉) ねぎ(千葉) 白菜(茨城) もやし(茨城・栃木) ぼんかん(愛媛) 小松菜(熊本・埼玉・茨城) ほうれん草(茨城) トマト缶(イタリア) グリンピース(ニュージーランド) しめじ(茨城) とうもろこし(タイ) マッシュルーム(インドネシア) えのきたけ(福岡) 干しいたけ(九州) にんにく(青森) しょうが(高知) 豚肉(茨城) 鶏肉(茨城・宮崎・岩手) うずら卵(愛知・群馬他) 卵(千葉) 切り干し大根(宮崎) 米粉(日本) さば(アイスランド) いわし(千葉) シルバー(ニュージーランド) カタチイワシ(瀬戸内・長崎・九州) ししゃも(ノルウェー) ホキ(チリ・アルゼンチン) イカ(ペルー・日本) いじき(千葉) 昆布(北海道) わかめ(韓国) 茎わかめ(三陸) のり(香川・三重・日本) 大豆(茨城・愛知・富山・北海道・青森) ひよこ豆(アメリカ) 赤いんげん豆(アメリカ) 米(柏沼南地区) 飲用牛乳(千葉) 調理用牛乳(北海道)