

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I 初 ★ -	たんばく しつ	ししつ	えん ぶん
		 	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
1 (火)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	662	25.3	18.5	2.42
		♪キーマカレー	だいず ぶたにく とりにく	トマト かぼちゃ にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ りんご にんにく しょうが	あぶら こめこ でんぷん さとう ココア こむぎこ	【カレー】 しゅさいのリクエスト だい2い！			
		ブロッコリーとひじきのサラダ	ひじき ひよこめめ ツナ	ブロッコリー キャベツ たまねぎ	さとう あぶら	【いよかん】 いよかんには、かぜをひきやすいじきにうれしいビタミンCがたっぷりはいっています。			
		いよかん		いよかん					
2 (水)	○	♪みそラーメン(ちゃんぽんめん)	ぎゅうにゅう／ だいず ぶたにく みそ	にんじん とうもろこし ねぎ もやし しょうが にんにく	ちゃんぽんめん ごま あぶら	648	21.5	25.1	2.90
		はるまき	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	あぶら こむぎこ でんぷん ラード はるさめ さとう	【みそラーメン】 しゅしよくのリクエスト だい3い 【はつみつレモンゼリー】 デザートのリクエスト だい3い！			
		じゃがいものあえもの	さつまあげ	こまつな にんじん	じゃがいも さとう あぶら				
		♪はちみつレモンゼリー	かんてん	レモン	はちみつ さとう みずあめ				
3 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／	【せつぶんこんだて】 いわしのにおいでおにをおいだし、まめをたべてけんこうやぶじをねがいます。	こめ	636	28.0	20.2	2.01
		いわしのうめに	いわし		さとう でんぷん	【のっぺいじる】にいがたやくまもとなど にっぽんかくちのきょうどりようり こんさいがたくさんはいって、とろみがあるのでからだがあたたまり、いまのじきにピッタリです。			
		かむかむごぼうあえ	あぶらあげ		さとう ごま あぶら				
		のっぺいじる	とうふ こんぶ とりにく		でんぷん さといも				
4 (金)	○	こくとうパン	ぎゅうにゅう／		パン こくとう	666	29.5	28.1	1.99
		グリルチキンガーリックレモンふうみ	とりにく チーズ	にんにく レモン	さとう あぶら	【ミネストローネ】 イタリアのやさいスープで、「ぐだくさんのスープ」といういみです。			
		♪スパゲティバジリコ		たまねぎ にんにく バジル パセリ	スパゲティ さとう オリーブオイル あぶら				
		ミネストローネスープ	だいず こんぶ ベーコン	トマト にんじん キャベツ たまねぎ					
7 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	666	24.2	19.3	2.17
		にくだんごのすぶた	ぶたにく とりにく だいず	にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ しいたけ	でんぷん さとう みずあめ あぶら	【たまごととうふのコーンスープ】 しるものリクエスト だい2い！			
		♪たまごととうふのコーンスープ	たまご とうふ	とうもろこし ねぎ えのきたけ	でんぷん				
		ドライプルーン		プルーン					
8 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	641	29.8	19.9	1.96
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう	【やさいのごまに】 いつもはあえものにつかうことがおおいごまですが、こんかいはいは、にものにいれました。おあじはいかがでしょうか？			
		やさいのごまに	ぶたにく だいず さつまあげ	こんにやく にんじん さやいんげん ごぼう	じゃがいも さとう ごま				
		なめこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ こんぶ	なめこ だいこん ねぎ					
9 (水)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		パン	682	26.4	27.0	2.41
		♪ハンバーグのトマトソースかけ	ぶたにく とりにく だいず	トマト しめじ たまねぎ にんにく	さとう オリーブオイル あぶら でんぷん ラード	【ハンバーグ】 しゅさいのリクエスト だい3い！ 【フルーツかんてんあえ】 デザートのリクエスト だい3い！			
		はくさいのこめこシチュー	だいず ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	はくさい にんじん たまねぎ	こめこ じゃがいも				
		♪フルーツかんてんあえ	かんてん	パイン おうとう りんご	さとう				
10 (木)	○	きんぴらどん(むぎごはん)	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	ごぼう しらたき にんじん ピーマン	こめ むぎ さとう ごま あぶら	657	27.0	22.7	2.48
		あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん あぶら	【きんぴらどん】 きんぴらとは、せんぎりにしたざいりょうをあぶらでいため、さとう・しょうゆであまがくあじつけたものです。 きゅうしよくでは、どんものにあうよう、しっとりやわらかくしあげます。			
		わかめのみそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ わかめ みそ	だいこん ねぎ					
		スナックアーモンド			アーモンド				
14 (月)	○	テーブルロール	ぎゅうにゅう／		パン	631	26.3	25.6	2.35
		♪とりにくのオレンジマーマレードやき	とりにく	みかん オレンジ なつみかん	みずあめ さとう	【かいそうサラダ】 ふくさいのリクエスト だい1い！ 【ABCマカロニいりスープ】 しるものリクエスト だい2い！ 【チョコプリン】 デザートのリクエスト だい2い！			
		♪かいそうサラダ(あおじそドレッシング)	くきわかめ わかめ かんてん	にんじん キャベツ きゅうり もやし あおじそ	さとう				
		♪ABCマカロニいりスープ	ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	マカロニ じゃがいも				
15 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	652	25.2	16.6	2.11
		はたはたのからあげ(2ほん)	はたはた	しょうが	あぶら でんぷん	【にくじゃが】 ふくさいのリクエスト だい3い！ 【だまこじる】 あきたのきょうどりようり「だまこ」とは、なべりょうりのぐざいのひとつで、ごはんをかるくつぶしてまるめたものです。きりたんぽよりつくりやすいので、ぜひこたいででもいかがでしょうか？			
		♪にくじゃが	ぶたにく	しらたき にんじん さやいんげん たまねぎ	じゃがいも さとう				
		だまこじる	こんぶ とりにく	こんにやく にんじん ねぎ しいたけ	だまこもち(こめ)				

ひ に ち	牛 乳	あか	みどり	きいろ	I 初 値	たん ぱ く し つ	し し つ	え ん ぶ ん
	こんだてめい	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
16 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	673	28.2	22.0	1.78
	♪やきぎょうざ	ぶたにく だいず	にら キャベツ しょうが にんにく ねぎ	でんぷん こむぎこ ラード ごまあぶら	【やきぎょうざ】 しゅさいのリクエスト だい3い！			
	もやしとあぶらあげのごまずあえ	あぶらあげ	こまつな にんじん もやし	さとう ごま ごまあぶら				
	とうふのちゅうかに	だいず とうふ とりにく なると いか うずらたまご	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でんぷん さとう ごまあぶら				
17 (木)	♪きなこあげパン	ぎゅうにゅう／ きなこ		パン さとう あぶら	620	29.7	24.4	2.36
	♪ジャーマンポテト	ベーコン	にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも バター	【きなこあげパン】 しゅしよくのリクエスト だい1い！			
	♪チリコンカーン	だいず ぶたにく とりにく	にんじん トマト たまねぎ グリンピース にんにく	こむぎこ でんぷん あぶら	【ジャーマンポテト】 ふくさいのリクエスト だい2い！			
	あじつけこざかな	かたくちいわし		さとう でんぷん				
18 (金)	♪けんちんうどん(うどん)	ぎゅうにゅう／あぶらあげ とりにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	うどん さといも	615	25.5	20.6	1.90
	だいずとほしえびのかきあげ	だいず ほしえび	にんじん みつば たまねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら	【けんちんうどん】 しゅしよくのリクエスト だい3い！			
	ツナあえ	ツナ	こまつな にんじん もやし	さとう ごま				
	たいやき☆いちごクリームいり	たまご だいず ふんにゅう	いちご	こむぎこ さとう あぶら はちみつ				
21 (月)	まるパン よこスライス	ぎゅうにゅう／		パン	683	25.9	27.9	2.32
	♪やさいコロツケ(ソース)	とてもあまくクリーミーで、そのまま食べてもおいしいです。		にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ	新メニュー!! 【とうにゅうまめまめスープ】 どんなまめがはいっているか、 さがしてみてくださいね！			
	ちばけんさんこまつなとりんご のサラダ		こんにやく こまつな たまねぎ りんご	さとう ごま あぶら				
	とうにゅうまめまめスープ	だいず ひよこまめ とうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ グリンピース	こめこ じゃがいも バター				
22 (火)	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	678	26.0	22.3	2.64
	ぶたヒレカツごまみそだれかけ	ぶたにく だいず みそ	にんにく	さとう ごま ごまあぶら あぶら でんぷん パンこ	【かきたまじる】 しるもののリクエスト だい3い！			
	きりぼしだいこんのうまに	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	さとう あぶら				
	♪かきたまじる	たまご とうふ こんぶ なると	にんじん たまねぎ えのきたけ	でんぷん				
24 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	628	26.3	16.9	2.17
	♪いかのチリソースかけ	いか	トマト ねぎ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら あぶら でんぷん	【チョレギサラダ】 いんしよくてんなどでよくきょうに なった「チョレギサラダ」をさいげん してみました。やさいのあえごろも にごまあぶら、す、さとう、しお、コ ショウ、ごまをつかっています。			
	♪チョレギサラダ	わかめ	きゅうり たまねぎ とうもろこし レタス	さとう ごま ごまあぶら				
	♪かんこくふうあじつけのり	のり		ごまあぶら				
	♪みそワントンスープ	ぶたにく みそ	にんじん もやし きくらげ	ワントンのかわ				
25 (金)	♪しょうがやきどん(むぎごはん)	ぎゅうにゅう／ だいず ぶたにく	たまねぎ しょうが	こめ むぎ さとう あぶら	675	31.8	20.5	2.21
	こふきいも		パセリ	じゃがいも	【こふきいも】 ジャガイモをゆでてしるをすて、ふ たたびひにかけておおきくごかし ながらすいぶんをとばしたものだ。 イモのひょうめんがこをふいたよう になります。			
	キャベツのみそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	キャベツ こまつな ねぎ えのきたけ					
	ベビーチーズ	チーズ						
28 (月)	ハヤシライス(むぎごはん)	ぎゅうにゅう／ぶたにく ベーコン なまクリーム	にんじん トマト たまねぎ グリンピース マッシュルーム しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも でんぷん こめこ こむぎこ あぶら さとう	682	23.7	18.2	2.00
	コーンサラダ	ツナ	とうもろこし こまつな にんじん たまねぎ こんにやく レモン	さとう あぶら	【ハヤシライス】 にく・たまねぎをにこんだソースをごはんにつ か、にほんでうまれたせいやうりです。			
	くろだいず	くろだいず						
平均栄養量					655	26.7	22.0	2.23

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18～32)g、脂質/18.1(17.8～21.3)g (摂取I初値の20～30%)、塩分/2g未満です。

※別配缶は( )で表記してあります。例) 丼のご飯、めん料理のうどん等

★「米」は通年、沼南地区産です。

★「♪」はリクエストメニューです。1月から3月までの給食で、各学校からリクエストいただいたメニューを取り入れていきます。

「りっしゅん」のぜんじつ

ことしは2がつ3か

2がつ3かのきゅうしよくは、  
せつぶんこんだてです。

“いわし”や“せつぶんふくまめ”  
をよていしています。

おたのしみに！



**豆まき**

せつぶん 節分といえは、「豆まき」です。豆まきに使うのは、  
いた 大豆です。大豆は、お米と同じように大切  
な作物であり、特別な力があると考えられてきま  
した。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出  
入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の  
数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸  
福を祈ります。

**ヤイカガシ**

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもの  
で、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの  
葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとさ  
れ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。  
豆がら（大豆を取った後の枝）を  
添えることもあります。

～こんげつのちばけんさんやさい（よてい）～  
こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、キャベツ  
★「ねぎ」は かしわさん です。

**こんげつのしゅんのしよくさい**  
さわら、はくさい、こまつな、ブロッコリー  
だいこん、ごぼう、ねぎ  
みつば、のり、わかめ、いよかん  
など