



2月 給食献立表



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		E補給	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				
1 (木)	○	高野豆腐のそぼろご飯	高野豆腐 豚肉	牛乳	人参	生姜 玉葱	米 麦 砂糖	サラダ油	771	34.0	24.1	2.51
		辛子和え			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖					
		えのき茸の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ			玉葱 長葱 えのき茸						
		スイーツフリング				スイーツフリング						
2 (金)	○	白飯		牛乳			米 麦		812	34.6	27.4	2.11
		鯛のおろし煮	鯛			生姜 大根	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	キャベツ もやし						
		豚汁	豆腐 油揚げ みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにやく	サラダ油				
5 (月)	○	豚肉炒飯	豚肉	牛乳	人参	生姜 玉葱 コーン缶 にんにく	米 麦 きび砂糖	ごま油 サラダ油	750	29.1	18.9	3.04
		白身魚と野菜の揚げ煮	大豆 メルルーサ		人参 ピーマン	生姜 にんにく	でん粉 さつまい 砂糖	大豆油				
		ワンタンスープ	鶏肉		チンゲン菜	長葱 もやし	ワンタンの皮	ごま油				
		アーモンド						アーモンド				
6 (火)	○	白飯		牛乳			米 麦		747	30.2	23.8	2.59
		豚肉と生揚げの味噌炒め	厚揚げ みそ 豚肉		人参 さやいんげん	生姜 たけのこ 玉葱 長葱	きび砂糖	サラダ油				
		おかかあえ	かつお節		小松菜	キャベツ もやし						
		のっぺい汁	豆腐 鶏肉		人参	大根 長葱 ぶなしめじ	でん粉 こんにやく 里芋	サラダ油				
7 (水)	○	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳			コッペパン きび砂糖	大豆油	753	29.5	32.1	2.96
		ひじきのサラダ		ひじき	人参 赤ピーマン	キャベツ 玉葱 コーン缶		サラダ油				
		クラムチャウダー	あさり 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	カリフラワー 玉葱 マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		小魚		煮干し								
8 (木)	○	白飯		牛乳			米 麦		762	32.0	23.4	2.74
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		ピリ辛おひたし			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖					
		かきたま汁	豆腐 卵		人参	玉葱 長葱	でん粉					
9 (金)	○	中華丼	いか 豚肉 うずら卵	牛乳	チンゲン菜 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 白菜	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	811	27.9	20.5	2.84
		春雨スープ			小松菜 人参	玉葱 ぶなしめじ	春雨	ごま油				
		杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン果汁	砂糖 杏仁豆腐					
		小魚大豆	大豆	煮干し								
12 (月)	振替休日											
13 (火)	○	白飯		牛乳			米 麦		799	30.0	20.9	3.12
		手作りひじきふりかけ	かつお節	ひじき のり 小魚ちりめん				ごま				
		竹輪の磯辺揚げ	竹輪	青のり			ミックス粉	大豆油				
		ごぼうサラダ			人参	キャベツ ごぼう 枝豆	きび砂糖	ごま ごま油				
14 (水)	○	スパゲティ大豆ソース	大豆 みそ 豚肉	牛乳	トマト缶 ピーマン	生姜 玉葱 エリンギ	スパゲティ でん粉 きび砂糖	サラダ油	868	35.7	28.5	2.93
		かぶとポテトのスープ	ベーコン		かぶ(葉) 人参	かぶ キャベツ	じゃが芋					
		チョコレートケーキ		牛乳			ミックス粉 砂糖 粉糖 チョコレート	バター サラダ油				
		小魚		煮干し								
15 (木)	1.2年生学年末テストのため給食はありません											
16 (金)	○	白飯		牛乳			米 麦		769	29.5	19.1	2.65
		鮭のちゃんちゃん焼き	みそ 鮭		人参 ピーマン	キャベツ 生姜 玉葱	きび砂糖	ごま バター				
		たくあんあえ			人参	キャベツ きゅうり たくあん漬け もやし	砂糖	ごま油 サラダ油				
		大根のみぞ汁	油揚げ みそ		小松菜	大根 玉葱 長葱						
北海道 郷土料理		さつま芋とりんごの甘煮				りんご缶 レモン果汁	さつま芋 きび砂糖	バター				



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		E値*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
19(月)	○	白飯		牛乳/				米 麦	781	33.2	18.8	2.86
受験応援 献立		みぞカツ	豆乳 みそ 豚肉				にんにく	小麦粉 パン粉 でん粉 きび砂糖				
		ごま和え			小松菜 人参		キャベツ もやし	ごま油 大豆油				
		さつま汁	豆腐 みそ		人参		ごぼう 大根 長葱	ごま				
		清見オレンジ					清見オレンジ	ごんにやく さつま芋				
		小魚アーモンド		煮干し				アーモンド				
20(火)	○	ポークカレーライス	レンズ豆 豚肉	牛乳/ チーズ	人参		生姜 セロリー 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	812	26.3	26.1	2.17
3年生 給食なし		コーンサラダ			人参		キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁	バター サラダ油				
		はるか					はるか	サラダ油				
		小魚大豆	大豆	煮干し								
21(水)	○	豚キムチ丼	みそ 豚肉	牛乳/	にら 人参		生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 キムチ	米 麦 きび砂糖	752	26.0	22.0	2.62
3年生 給食なし		中華サラダ			人参		きゅうり もやし	ごま油 サラダ油				
		たまごスープ	豆腐 卵		小松菜		玉葱	ごま ごま油 サラダ油				
		アセロラゼリー						アセロラゼリー				
22(木)	○	ハムチーズトースト	ハム	牛乳/ チーズ				食パン	749	31.7	31.3	3.23
		豆乳入りコーンポタージュ	いんげん豆 豆乳 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	人参		玉葱 コーン缶	小麦粉 じゃが芋				
		キャベツとわかめのサラダ		わかめ	人参		キャベツ 玉葱 もやし	生クリーム バター サラダ油				
		炒り大豆	大豆					サラダ油				
23(金)	天皇誕生日											
26(月)	○	白飯		牛乳/				米 麦	857	28.1	28.7	2.97
香川県 郷土料理		秋刀魚のカレー揚げ	秋刀魚				にんにく	でん粉				
		五目きんぴら	さつま揚げ		人参		ごぼう れんこん	きび砂糖				
		うちこみ汁	油揚げ みそ		人参 葉ねぎ		大根 しいたけ	ごま ごま油 サラダ油				
		ひとくちぶどうゼリー						うどん				
27(火)	○	肉味噌そば	大豆 みそ 豚肉	牛乳/	人参		生姜 にんにく 長葱 エリンギ	中華麺 でん粉 砂糖	785	34.1	29.9	2.76
		たけのこのオイスターソース炒め	豚肉		小松菜 人参		生姜 たけのこ にんにく 長葱	サラダ油				
		ブルーベリーパイ					ブルーベリー ブルーベリージャム レモン果汁	パイシート				
28(水)	○	ミルクパン		牛乳/				ミルクロール	825	34.0	33.2	3.38
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉				オレンジマーマレード					
		マセドアンサラダ	みそ		人参		きゅうり 玉葱 コーン缶	じゃが芋				
		ミネストローネ	いんげん豆 ベーコン		トマト缶 人参		セロリー 玉葱	マカロニ				
		でこぼん					でこぼん	サラダ油				
		カシューナッツ						カシューナッツ				
29(木)	○	鶏ごぼうご飯	鶏肉	牛乳/	さやいんげん		ごぼう 生姜	米 麦 きび砂糖	747	31.3	17.8	2.23
		めひかりの唐揚げ		めひかり				でん粉				
		キャベツときゅうりの胡麻酢和え			人参		キャベツ きゅうり	きび砂糖				
		すいとん汁	みそ 豚肉		小松菜 人参		大根 長葱 白菜 ぶなしめじ	ごま				
		ヨーグルト		ヨーグルト				すいとん(小麦粉) サラダ油				

平均栄養量	786	31.0	24.8	2.76
-------	-----	------	------	------

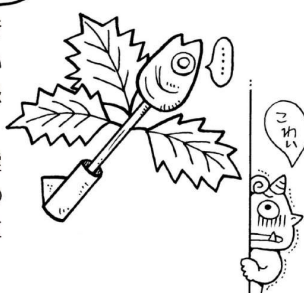
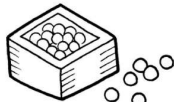
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

※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E値*の20~30%)、食塩相当量/2.5グラム未満です。



節分



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

将来なりたいのはどっち!?



骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気(骨粗しょう症)になってしまうことがあります。自分たちが年をとっても、丈夫な骨でいられるように、今からしっかりカルシウムを摂取する習慣をつけましょう。

カルシウム吸収率!

