



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 小魚 | | 煮干し | | 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 きなこ大豆 | 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 大豆 きな粉 | | 人参 | ごぼう 大根 長葱 | じゃが芋 こんにやく | サラダ油 砂糖 | | | | |
| 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 さつまいも 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 でこぼん | 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 ほんかん カシューナッツ | 豆腐 卵 | | 人参 | 玉葱 長葱 | でん粉 | カシューナッツ | | | | |
| 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) | ○ | 呉汁 | 大豆 豆腐 油揚げ みそ | | 小松菜 人参 | 長葱 | じゃが芋 | | 868 | 35.7 | 28.5 | 2.93 |
| | | 黄桃缶 | | | | 黄桃缶 | | | | | | |
| 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 さつまいもとりんごの甘煮 | 油揚げ みそ | | 小松菜 | 大根 玉葱 長葱 | | | | | | |



3年生
給食なし

節分献立

北海道
郷土料理



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

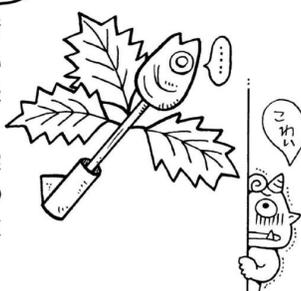
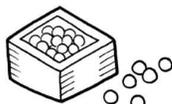
※「牛乳/」は飲用牛乳です。

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

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



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!

