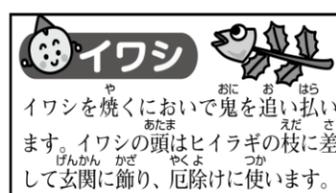
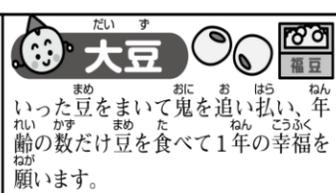
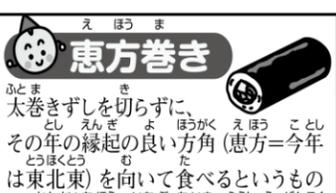


実施日	献立名	材料名			栄養価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	牛乳 カレーライス キャベツサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 レンズ豆 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも 三温糖 米粉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな オレンジジュース	668	21.9
2 金	【節分メニュー】 牛乳 いわしのかば揚げ井 大豆じゃこの甘辛揚げ 野菜おひたし 白菜のみそ汁	牛乳 いわし 大豆 ちりめんじゃこ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 でんぷん 三温糖 白ごま	キャベツ にんじん こまつな もやし たまねぎ はくさい 長ねぎ	678	29.9
5 月	牛乳 回鍋肉丼 ビーフンソテー えのきとわかめのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ	米 麦 油 三温糖 でんぷん ごま油 ビーフン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ たけのこ もやし ピーマン えのきたけ チンゲンサイ	648	21.2
6 火	牛乳 みそうどん 竹輪の天ぷらと磯部揚げ くだもの(スイートスプリング)	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 焼き竹輪 あおのり	うどん 油 こんにゃく 白ごま 三温糖 小麦粉 でんぷん	ごぼう 干し椎茸 たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ はくさい こまつな スイートスプリング	636	28.0
7 水	牛乳 ハヤシライス きゅうりのサラダ グレープゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天	米 麦 油 三温糖 米粉	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム缶 ホールトマト(缶) パセリ キャベツ もやし きゅうり ぶどうジュース	640	18.7
8 木	【しんじゅく野菜の日】 牛乳 ねぎとにらたっぷりマーボー丼 中華サラダ ベーコンとほうれんそうのスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ ベーコン	米 麦 油 三温糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 干し椎茸 なら だいこん にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	665	26.3
9 金	【給食でも展覧会】 牛乳 黒砂糖パン プレーンオムレツ 温野菜デコサラダ 豆乳クラムチャウダー	牛乳 卵 ベーコン ひよこ豆 豆乳 あさり 豆乳クリーム	黒砂糖パン 油 じゃがいも 豆乳バター 米粉	にんじん だいこん さやいんげん たまねぎ, パセリ	625	30.5
10 土	牛乳 ホークストロガノフ・キャロットライス フライドポテトビーンズサラダ くだもの(りんご)	牛乳 豚肉 豆乳クリーム ひよこ豆	米 麦 油 豆乳バター 三温糖 でんぷん じゃがいも 米粉	にんじん にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 ホールトマト(缶) こまつな キャベツ りんご	686	21.3
14 水	【本から飛び出したメニュー⑩】 牛乳 ドライカレー キャベツスープ 和風ブラウニー(チョコレートパン)	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆乳	米 麦 三温糖 豆乳バター ココア 米粉	たまねぎ しょうが にんにく セロリ にんじん ピーマン ホールトマト(缶) キャベツ パセリ	684	21.2
15 木	牛乳 梅ごはん 生揚げと野菜の煮物 ごまドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ	米 麦 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも 三温糖 ごま油	梅干し ゆかり しょうが にんじん 干し椎茸 たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	585	22.0
16 金	牛乳 たんめん 春巻き くだもの(いちご)	牛乳 豚肉 かまぼこ	ラーメン 油 ごま油 でんぷん 春雨 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ ホールコーン 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ いちご	610	20.0
19 月	牛乳 ごはん さばのみそ煮 小松菜炒め けんちん汁	牛乳 さば みそ ちりめんじゃこ 油揚げ 豆腐	米 三温糖 油 ごま油 こんにゃく	しょうが こまつな ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	663	31.9
20 火	牛乳 中華丼 わんたん入りスープ くだもの(はるか)	牛乳 豚肉 かまぼこ	米 麦 油 でんぷん ごま油 わんたんの皮 春雨	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 はくさい チンゲンサイ もやし 長ねぎ ほうれんそう はるか	616	25.5
21 水	牛乳 チキントマトクリームスパゲティ じゃがいもとベーコンのスープ フルーツゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳クリーム 粉寒天	スパゲッティ オリーブオイル 豆乳バター 油 じゃがいも 上白糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 こまつな ホールトマト(缶) パセリ にんじん キャベツ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	618	24.8
22 木	牛乳 ハニートースト ホワイトシチュー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 スキムミルク 生クリーム	食パン バター はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 三温糖	たまねぎ にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ もやし ホールコーン	633	24.0
26 月	牛乳 豚肉のうま煮丼 豚汁 くだもの(りんご)	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	米 麦 油 こんにゃく 三温糖 焼き麩 じゃがいも	にんじん たまねぎ 長ねぎ ごぼう だいこん りんご	598	23.1
27 火	【本から飛び出したメニュー⑪】 牛乳 コーントースト 肉団子スープ じゃこと豆のサラダ(おだんごスープ)	牛乳 豚肉 鶏肉 ちりめんじゃこ ひよこ豆	胚芽食パン マヨネーズ(エッグケア) パン粉 でんぷん じゃがいも 三温糖 ごま油	たまねぎ ホールコーン クリームコーン しょうが にんじん たまねぎ キャベツ パセリ こまつな もやし	623	28.0
28 水	牛乳 五穀ごはん 魚のねぎみそ焼き 切干大根の煮付け さつま汁	牛乳 あずき 大豆 みそ みなみかごかます 油揚げ	米 もち米 麦 きび 黒ごま 三温糖 油 こんにゃく さつまいも	しょうが 長ねぎ 切干大根 にんじん こまつな ごぼう だいこん	623	29.0
29 木	牛乳 五目あんかけそば 青菜ともずくのスープ スイートポテト	牛乳 豚肉 なんと かまぼこ ベーコン もずく 豆乳クリーム	むし中華めん 油 三温糖 でんぷん ごま油 さつまいも 豆乳バター 三温糖 はちみつ	しょうが たけのこ 干し椎茸 にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし こまつな	590	22.2

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

 <p>せつ ぶん 行事食</p>	 <p>イワシ イワシを焼くにおいで鬼を追い払い、年越しそばと同じように、</p>	 <p>大豆 いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	 <p>恵方巻き 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方向(恵方=今年には東北東)を向いて食べるといふものが関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>	<p>2月分 一日あたりの平均</p> <p>3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準</p>	<p>エネルギー (kcal)</p> <p>たんぱく質 (g)</p>
	 <p>そば 年越しそばと同じように、</p>	 <p>こんにゃく 体の中にたまった砂(不要なもの)を</p>	<p>636</p> <p>24.7</p>	<p>650</p> <p>26.0</p>	<p>せつぶん りっしゅん りっか りっしゅう りつとう ぜんじつ げんざい 節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、 立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと 変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大 おみそか 土曜日のとまて</p>

しんねん ねが こ
新年への願いを込めてそば
た ふうしゅう
を食べる風習があります。



だ すな
出す「砂おろし」として、こんにやく
りょうり た ちいき
料理を食べる地域もあります。



切にしました。その開口となる即分は、大晦日のよつな直
づ ねん ぶじ こうぶく いの きょうじ ぎょうじしよく つた
付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。