

実施日 日 曜	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	ミートソーススパゲティ フライドポテトサラダ いちごゼリー 牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ 粉チーズ 粉寒天	スパゲッティ バター 油 小麦粉 さとう じゃがいも	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト パセリ さやいんげん キャベツ いちご パイン缶	668	25.3
2 金	【節分献立】 いわしのかばやき井 みそけんちん汁 きなこ豆 乳飲料	ジョア いわし 油揚げ みそ 大豆 きな粉	米 麦 油 小麦粉 でんぷん さとう 白ごま ごま油 こんにやく さといも	しょうが ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ	699	28.2
5 月	【ふれあい給食 1年生】 ご飯 つくね焼き しらすと野菜のお浸し かきたま汁 くだもの 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 しらす干し 豆腐	米 生パン粉 さとう でんぷん	長ねぎ れんこん しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ みつば くだもの	643	28.4
6 火	黒糖パン とうふグラタン キャロットソースサラダ 白菜スープ 牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 豆腐 チーズ	黒糖パン 油 バター 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 グリーンピース キャベツ きゅうり もやし ホールコーン にんにく はくさい こまつな	622	25.0
7 水	しょうゆラーメン★ジャンボぎょうざ★ レモンスカッシュゼリー★ 牛乳	牛乳 豚肉 粉かつお 粉寒天	冷凍ラーメン 油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 さとう	水煮メンマ しょうが にんじん もやし 長ねぎ こまつな キャベツ なら にんにく レモン	699	28.7
8 木	【世界の料理 韓国】 ご飯(麦いり) キムムッチ キムチチゲ ナムル 牛乳	牛乳 ほしのり 豚肉 豆腐	米 麦 ごま油 白ごま さとう 油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい 白菜キムチ 長ねぎ なら だいずもやし チンゲンサイ	627	26.1
9 金	【夏目漱石献立】 ごま塩ご飯 洋風かき揚げ キャベツサラダ 野菜スープ 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	米 黒ごま 油 小麦粉 さとう マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな にんにく パセリ	662	21.4
13 火	わかめご飯 鯖の幽庵焼き 煮びたし 吉野汁 牛乳	牛乳 炊き込みわかめ さわら 油揚げ 鶏肉	米 麦 さとう こんにやく でんぷん	ゆず にんじん キャベツ もやし こまつな 干しいたけ だいこん 長ねぎ	585	26.0
14 水	エクレアパン カラフルサラダ ミネストローネ くだもの 牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 金時豆 粉チーズ	ミルクパン チョコレート さとう 油 じゃがいも マカロニ	こまつな キャベツ 赤ピーマン たまねぎ ホールコーン りんご セロリー にんじん しょうが ホールトマト パセリ くだもの	621	21.7
15 木	ご飯(麦いり) じゃこのつくだ煮 ちくさ焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ みそ	米 麦 白ごま 油 さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん 切干し大根 こまつな	676	29.6
16 金	ビビンバ チャプチェ わかめスープ 牛乳	牛乳 豚肉 卵 みそ 豆腐 生わかめ	米 麦 さとう 油 ごま油 はるさめ	しょうが もやし にんじん こまつな たまねぎ なら えのきたけ ほうれんそう 長ねぎ	656	23.8
19 月	【食育の日】 きんぴらご飯 さばの文化干し 野菜の塩昆布和え みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 さば 塩昆布 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 油 こんにやく さとう 白ごま	ごぼう にんじん 干しいたけ キャベツ さやいんげん もやし はくさい こまつな	594	26.9
20 火	【お誕生給食会 2・3月】 カレーうどん 野菜チップス★ ツナと野菜のあえもの 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ ツナ缶	冷凍うどん 油 でんぷん さつまいも	にんじん たまねぎ 長ねぎ もやし こまつな ごぼう れんこん かぼちゃ	634	21.1
21 水	バターライスのクリームソースかけ ひよこ豆のサラダ くだもの 牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ ひよこまめ	米 麦 バター 油 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 しょうが パセリ こまつな キャベツ くだもの	677	21.5
22 木	【ふれあい給食 6年生】 きなこ揚げパン★ はるさめサラダ★ ひじき入り肉団子のスープ おかしなめだまやき★ 牛乳	牛乳 きな粉 鶏肉 ひじき 卵 粉寒天	油 ミルクパン さとう はるさめ ごま油 でんぷん	きゅうり キャベツ にんじん しょうが 長ねぎ 干しいたけ はくさい こまつな 黄桃缶	694	22.8
23 金	【郷土料理 熊本県】 高菜めし 太平燕(タイピーエン) いきなりだんご 牛乳	牛乳 卵 豚肉 うずら卵 むきえび かまぼこ	米 麦 ごま油 さとう 油 白ごま ラード はるさめ 上新粉 小麦粉 さつまいも	たかな漬 しょうが きくらげ キャベツ 万能ねぎ	628	20.5
26 月	【交流給食 1年生】 カレーライス★ じゃこサラダ★ 角切りりんごゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ 粉寒天	米 麦 油 バター 小麦粉 はちみつ じゃがいも さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ りんごジュース りんご	709	22.7
27 火	ご飯(麦いり) ゆかりのふりかけ 魚のパーベキューソース 粉ふきいも 沢煮椀 牛乳	牛乳 ホキ 豚肉	米 麦 白ごま 小麦粉 でんぷん さとう じゃがいも	ゆかり にんにく りんご 長ねぎ レモン たまねぎ にんじん だいこん 干しいたけ ほうれんそう	617	24.2
28 水	あんかけチャーハン かりかり煮干し 杏仁豆腐 牛乳	牛乳 卵 豚肉 煮干し 粉寒天 豆乳	米 麦 ごま油 油 さとう でんぷん アーモンド 白ごま	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ みかん缶 黄桃缶 パイン缶 いちご	661	24.6
				2月分 一日あたりの平均	651	24.7
				3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

◎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。

◎果物、野菜等は、天候や入荷の状況により変更になる場合があります。

 
 せつぶん
 節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の
 ぜんじつ
 前日のことで、「季節を分ける」節目となる日
 げんざい
 です。現在では、特に立春の前日のことをさ
 まめ
 し、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事など
 おこな
 が行われます。

節分にまつわる食べ物

 **福豆**
 いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。

 **イワシ**
 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。焼いたイワシを食べる地域もあります。

 **恵方巻き**
 巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方向。2018年は南南東)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされ、まず最初は縁起の悪い東の方向からかじりますが、ここ数年で全国に広まりました。



◎★印のついているメニューは、全校リクエストでリクエストの多かった献立です。

*2・3月の給食費の引き落としは、2月8日(木)です。