

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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 水	牛乳 たい茶づけ 高野豆腐の煮もの そくせきづけ	牛乳 まだい ぶたにく こうやどうふ	米 白ごま 油 じゃがいも さとう	万能ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが	590	27.8
2 木	牛乳 キーマカレー マセドアンサラダ くだもの	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ	米 麦 油 バター こむぎこ じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ ホールコーン にんじん グリンピース きゅうり オレンジ	638	21.6
3 金	牛乳 いわしのかば焼き丼 ちらしかまぼこのすまし汁 きなこ豆 くだもの 【節分献立】	牛乳 いわし ぶたにく とうふ かまぼこ きなこ	米 麦 揚げ油 かたくりこ さとう こんにゃく	しょうが だいこん しめじ 長ねぎ こまつな みかん	641	27.9
6 月	牛乳 スパゲティーナポリタンソース ツナサラダ くだもの	牛乳 ベーコン ぶたにく こなチーズ ツナ	スパゲティー バター 油 さとう ごま油	セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ピーマン もやし キャベツ ほうれんそう ホールコーン いちご	579	25.0
7 火	牛乳 ごはん さばのみそ煮 野菜のゆかりがけ けんちん汁	牛乳 さば とりにく あぶら あげ とうふ	米 さとう かたくりこ 油 こんにゃく	しょうが にんじん キャベツ もやし ゆかり ごぼう だいこん ほうれんそう	617	28.7
8 水	牛乳 牛丼 野菜いっぱいわかめスープ くだもの 【しんじゅく野菜の日】	牛乳 ぎゅうにく とりにく とうふ わかめ	米 さとう しらたき かたくりこ ごま油	たまねぎ にんじん 長ねぎ しょうが こまつな りんご	614	23.8
9 木	牛乳 チーズトースト ポークビーンズ ほうれん草のサラダ	牛乳 ピザチーズ ぶたにく だいず	食パン 油 じゃがいも バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ ホールコーン	617	26.7
10 金	牛乳 タンメン にくだんごのもち米蒸し くだもの	牛乳 ぶたにく いか ほたて なると たまご	冷凍ラーメン ごま油 油 ラード かたくりこ さとう もち米	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ もやし キャベツ にら いちご	711	29.8
13 月	牛乳 ガーリックピラフ れんこんチップスサラダ ミネストローネ	牛乳 とりにく ベーコン ぶたにく	米 麦 油 バター 揚げ油 さとう じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ れんこん セロリ ホールトマト	610	20.1
14 火	牛乳 チョコレートパン 白いんげん豆のクリームシチュー カラフルサラダ 【バレンタイン献立】	牛乳 とりにく 白いんげんまめ なまクリーム	ミルクパン チョコレート 油 じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく パセリ こまつな キャベツ 赤パプリカ ホールコーン りんご	683	23.6
15 水	牛乳 あんかけチャーハン 中華サラダ フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく ずわいがに かんてん	油 米 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ しめじ はくさい チンゲンサイ きゅうり キャベツ もやし みかん缶 パイン缶 もも缶	653	20.2
16 木	牛乳 さつまいもごはん 焼き魚(ホッケ) 切干大根の煮つけ たまねぎのみそ汁	牛乳 ほっけ あぶらあげ なまあげ	米 もち米 さつまいも 油 さとう	切干し大根 にんじん さやいんげん たまねぎ えのき こまつな	598	28.3
17 金	牛乳 えびクリームライス ジャーマンポテト アップルゼリー	牛乳 とりにく えび なまクリーム ピザチーズ ウインナー かんてん	米 バター 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが パセリ りんごジュース	688	23.8
20 月	牛乳 ごはん(のりの佃煮) 塩にくじゃが だいこんひじきサラダ	牛乳 のり あさり ぎゅうにく ひじき ちりめんじゃこ	米 さとう 油 じゃがいも 白すりごま	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ きゅうり	629	24.5
21 火	牛乳 ツナトースト 和風ポトフ グリーンサラダ	牛乳 ツナ とりにく	食パン マヨネーズ(卵不使用) 油 じゃがいも さとう	たまねぎ ホールコーン パセリ にんにく しょうが にんじん こまつな ごぼう キャベツ きゅうり	606	23.0
22 水	牛乳 わかめうどん 天ぷら(えび・さつまいも) くだもの	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ えび	冷凍うどん 油 さとう 揚げ油 こむぎこ さつまいも さとう	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ オレンジ	613	27.7
24 金	牛乳 チリビーンズライス じゃこサラダ グレープゼリー	牛乳 ぎゅうにく だいず ちりめんじゃこ かんてん	米 麦 油 さとう 白ごま ごま油	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース もやし キャベツ ぶどうジュース	642	26.7
27 月	牛乳 米粉パン マカロニグラタン きゃべつと豆腐のスープ くだもの	牛乳 とりにく こなチーズ とうふ	米粉パン 油 バター こむぎこ マカロニ パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう にんにく キャベツ チンゲンサイ オレンジ	623	30.3
28 火	牛乳 とり五目ごはん ししゃものいそべ揚げ 切干大根入りおひたし みそ汁	牛乳 とりにく あぶらあげ ししゃも のり とうふ わかめ	米 麦 油 さとう 揚げ油 かたくりこ ごま油	たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな 切干し大根 長ねぎ	620	28.3
◎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。					2月分 一日あたりの平均	630 25.7
					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0



節分は、「季節のわかれ目」を意味しており、もともとは、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では、「立春」の前日を節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられていて、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、大切にされてきました。



野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれています。旬の野菜や果物をたっぷり食べて風邪への抵抗力を高めましょう。

