

実施日	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	体の調子をよくなるもの	
1	木	牛乳 チキンライス ビーンズサラダ きゃべつスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 豚肉	米 麦 油 揚げ油 かたくりこ オリーブ油 さとう	トマトジュース にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり もやし キャベツ レモン セロリ にんにく こまつな	エネルギー たんぱく質 607 kcal 25.6 g
2	金	牛乳 いわしのかば焼き丼 みそけんちん汁 きなこまめ 【節分献立】	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 大豆 きなこ	米 麦 揚げ油 かたくりこ さとう 白ごま 油 こんにやく	しょうが ごぼう にんにく だいこん 長ねぎ ほうれんそう	689 kcal 31.4 g
5	月	牛乳 むぎごはん とりにくの韓国焼き ナムル にらたまスープ	牛乳 鶏肉 卵	米 麦 さとう 白ごま ごま油 かたくりこ	にんにく しょうが 長ねぎ もやし にんにく こまつな にら	585 kcal 24.6 g
6	火	牛乳 スパゲティミートソース ポテト入りイタリアンサラダ いちごミルクゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 寒天 生クリーム	スパゲティ 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリ にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり いちご	659 kcal 28.1 g
7	水	牛乳 すき焼き丼 ぐだくさんみそ汁 くだもの	牛乳 豚肉	米 油 しらたき さとう 車ふ かたくりこ こんにやく	しょうが たまねぎ ほうれんそう えのき 長ねぎ ごぼう にんにく だいこん こまつな りんご	604 kcal 24.0 g
8	木	牛乳 ソース焼きそば 磯ポテトビーンズ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 青のり 大豆 ちりめんじゃこ 寒天	油 蒸し中華めん 揚げ油 かたくりこ じゃがいも さとう	にんにく エリンギ たまねぎ キャベツ もやし 100%オレンジジュース	567 kcal 24.7 g
9	金	牛乳 チキンクリームライス ジャーマンポテト くだもの	牛乳 鶏肉 生クリーム ピザチーズ ウインナー	米 バター 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム しょうが パセリ いやかん	678 kcal 22.2 g
13	火	牛乳 ごはん さばのみそ煮 野菜のさっぱり和え けんちん汁	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 さとう かたくりこ 油 こんにやく	しょうが だいこん にんにく キャベツ レモン ごぼう ほうれんそう	632 kcal 29.0 g
14	水	牛乳 チョコレートパン ボルシチ ツナサラダ 【バレンタイン献立】	牛乳 豚肉 いんげん豆 ツナ	ミルクパン チョコレート 油 じゃがいも さとう バター ごま油	たまねぎ にんにく しょうが にんにく キャベツ かぶ さやいんげん もやし ほうれんそう ホールコーン	639 kcal 25.7 g
15	木	牛乳 ごはん(手作りふりかけ) じゃがいものカレー煮 大根ひじきサラダ	牛乳 粉かつお ちりめんじゃこ 豚肉 ひじき 油揚げ	米 麦 白ごま さとう 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ きゅうり	647 kcal 25.2 g
16	金	牛乳 チリビーンズライス じゃこサラダ くだもの	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	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 にんにく マッシュルーム トマトジュース もやし キャベツ りんご	633 kcal 27.1 g
19	月	牛乳 きつねうどん いかのかりん揚げ くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ いか	冷凍うどん 油 さとう 揚げ油 かたくりこ	干しいたけ にんにく たまねぎ こまつな 長ねぎ しょうが みかん	598 kcal 30.8 g
20	火	牛乳 ごはん ちぐさ焼き きりぼしだいこんの煮つけ 豚汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ 豚肉 豆腐	米 油 さとう こんにやく	たけのこ ほうれんそう 切干し大根 にんにく さやいんげん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	636 kcal 27.2 g
21	水	牛乳 黒ざとうパン 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 ベーコン 鶏肉 粉チーズ 豚肉 豆腐	黒ざとうパン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	たまねぎ にんにく 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 みかん	634 kcal 26.5 g
22	木	牛乳 わかめとじゃこのごはん 麻婆じゃがいも みそドレサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉	米 麦 油 揚げ油 じゃがいも さとう かたくりこ ごま油	にんにく しょうが にんにく たまねぎ たけのこ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	633 kcal 24.6 g
26	月	牛乳 ポークライス わかめサラダ コーンポタージュ	牛乳 豚肉 わかめ 豆乳 生クリーム	米 麦 油 さとう ごま油 じゃがいも バター	トマトジュース にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース だいこん キャベツ にんにく しょうが クリームコーン ホールコーン	589 kcal 21.9 g
27	火	牛乳 ごはん チキンチキンごぼう 白菜のゆずしょうゆ みだくさん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ	米 かたくりこ 揚げ油 さとう こんにやく	ごぼう ほうれんそう ほうれんそう にんにく ゆず だいこん たまねぎ 長ねぎ	618 kcal 23.2 g
28	水	牛乳 ポテトパン トマトスープ フルーツポンチ	牛乳 ロースハム ピザチーズ 豚肉 ベーコン ウインナー	ソフトフランスパン じゃがいも バター さとう エッグケア(卵不使用マヨネーズ)	にんにく たまねぎ キャベツ にんにく ホールトマトパイン缶 もも缶 みかん缶	607 kcal 22.2 g
29	木	牛乳 こぎつねごはん ししゃものいそべ揚げ みそ汁 きりぼしだいこん入りおひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 青のり 豆腐 わかめ	米 麦 油 こんにやく さとう 揚げ油 小麦粉 かたくりこ ごま油	にんにく 干しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな 切干し大根 長ねぎ	658 kcal 29.4 g

◎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。



イワシ
イワシを焼くにおいで鬼を追い払い、年越しを祝います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

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。

恵方巻き
太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年のは東北東)を向いて食べるといって、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば
年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにやく
体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。

2月分 一日あたりの平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	627	26.0
	650	26.0

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切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、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。

★2月5日(月)は今年度最後の給食引落としとなり2月、3月の2か月分となります。引落としが出来なかった場合現金をお持ちいただくこととなりますので口座を確認し、2か月分の給食費の入金をお願いいたします。(低学年8151円、中学年8679円、高学年9174円)+引落手数料10円となります。