

平成30年

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	牛乳 ごはん ぶたキムチいため たまごスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご	米 麦 油 こんにやく 砂糖 でんぷん ごま	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 白菜キムチ もやし にら しょうが 小松菜	605	24.5
2 金	乳飲料 いわしのかば焼きどん みそけんちん汁 きなこまめ 【節分給食】	乳飲料 いわし 油あげ みそ 大豆 きな粉 けずり節	米 麦 油 小麦粉 ごま こんにやく でんぷん さといも 砂糖	しょうが だいこん ごぼう にんじん 長ねぎ	701	28.2
5 月	牛乳 スパゲッティーミートソース わかめサラダ レモンスカッシュゼリー(4年生リクエスト)	牛乳 ベーコン ぶた肉 レンズ豆 粉チーズ 生わかめ 粉寒天	スパゲッティー パター 油 砂糖	セロリー にんじん にんにく 玉ねぎ ホールトマト マッシュルーム パセリ もやし キャベツ レモン	638	25.4
6 火	牛乳 麦ごはん さわらの幽庵焼き しらすと野菜のおひたし とん汁	牛乳 さわら ぶた肉 みそ けずり節	米 麦 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	ゆず にんじん もやし 小松菜 干しいたけ ごぼう だいこん 玉ねぎ 長ねぎ	608	25.9
7 水	牛乳 ハヤシライス じゃがいもサラダ いちご	牛乳 ぶた肉 生クリーム	米 麦 油 砂糖 小麦粉 バター じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ いちご	679	21.0
8 木	牛乳 二色揚げパン(3年生リクエスト) ポトフ くきわかめサラダ	牛乳 きな粉 とり肉 くきわかめ しらす干し	油 パン 砂糖 じゃがいも ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン もやし	633	20.5
9 金	牛乳 ご飯 洋風かきあげ キャベツサラダ トマトスープ 【夏目漱石誕生記念給食】	牛乳 ぶた肉 たまご ベーコン	米 油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん 小松菜 セロリー にんにく ホールトマト	670	21.3
13 火	牛乳 ごはん のりのつくだに 千草焼き 野菜のごまびたし みたくさん汁	牛乳 ほしのり とり肉 ひじき たまご みそ	米 麦 砂糖 油 ごま じゃがいも	にんじん たけのこ ほうれん草 キャベツ 小松菜 だいこん 大根 玉ねぎ 長ねぎ	652	25.8
14 水	牛乳 コーンピラフ ミネストローネ ブラウニー (1-1リクエスト)	牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉 たまご	米 麦 パター じゃがいも 小麦粉 砂糖 チョコレート	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン セロリー にんにく ホールトマト	709	21.9
15 木	牛乳 ミルメーク 菜飯 いそあえ いかのてりやき なめこじる (5年生リクエスト)	牛乳 いか のり とうふ みそ けずり節	米 麦 油 ごま	のぎわなづけ しょうが にんじん キャベツ 小松菜 切干大根 なめこ 長ねぎ	588	29.5
16 金	牛乳 カレーうどん チーズもち 白菜のごまあえ	牛乳 ぶた肉 チーズ のり みそ けずり節	うどん 油 でんぷん もち 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ もやし 白菜 小松菜	633	22.5
19 月	牛乳 麦ごはん 肉じゃがに かきたま汁 いやかん	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご けずり節	米 麦 油 こんにやく じゃがいも 砂糖 でんぷん	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 長ねぎ ほうれん草 いやかん	670	24.5
20 火	牛乳 ビスキューパン チリコンカン フレンチサラダ	牛乳 たまご ベーコン ぶた肉 金時豆	丸パン パター 砂糖 アーモンドパウダー 油 小麦粉	いちごジャム セロリー 玉ねぎ にんじん コーン ホールトマト きゅうり もやし キャベツ	695	24.6
21 水	牛乳 ひじきご飯 さばのごまみそ焼き かぶの三色づけ すまし汁	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 さば みそ とうふ けずり節	米 麦 油 こんにやく 砂糖 ごま	にんじん さやいんげん かぶ しょうが レモン 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 小松菜	595	27.1
22 木	牛乳 ご飯 ザンギ (1-2 2年生リクエスト) 野菜のごまあえ 三平汁 【北海道郷土料理】	牛乳 とり肉 たまご こんぶ さけ けずり節	米 麦 油 小麦粉 ごま 砂糖 でんぷん じゃがいも	しょうが もやし 小松菜 にんじん 大根 白菜 長ねぎ	694	30.7
23 金	牛乳 ご飯 四川豆腐 もやしスープ いやかん	牛乳 とうふ ぶた肉 とり肉	米 麦 油 砂糖 でんぷん	玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし キャベツ いやかん	608	25.1
26 月	牛乳 麦ごはん 手作りふりかけ 生揚げと野菜の煮物 みそ汁	牛乳 粉かつお 生揚げ ちりめんじゃこ ぶた肉 みそ とうふ 生わかめ	米 麦 ごま 砂糖 油 じゃがいも	たけのこ にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん 長ねぎ	660	28.8
27 火	牛乳 ご飯 わかさぎの南蛮づけ おひたし さわにわん	牛乳 わかさぎ こんぶ ぶた肉	米 麦 油 でんぷん 小麦粉 砂糖 さといも	長ねぎ にんじん もやし 小松菜 えのき 玉ねぎ 干しいたけ いやかん	651	23.7
28 水	牛乳 みそラーメン (6年生リクエスト) 大根ときゅうりの辛味づけ あべかわおさつ	牛乳 ぶた肉 みそ きな粉	生中華めん 油 砂糖 さつまいも	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 長ねぎ にら 大根 きゅうり	645	22.9
2月分 一日あたりの平均					649	24.9
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準					640	24.0



節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。

節分にまつわる食べ物

福豆 大豆
いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分(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「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」ためとされます。もととも関西の一部地域の風習ですが、ここ数年で全国に広まりました。

ほかには、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によってもさまざまです。

