

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	
1 木	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 野菜のごま浸し みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき 油揚げ みそ	米 油 生パン粉 さとう でんぷん ごま	たまねぎ だいこん にんにく にんじん りょくとうもやし こまつな はくさい えのきたけ	593 kcal 25.2 g
2 金	揚げいわしごはん 牛乳 三色漬け いもこ汁 きなこ豆	牛乳 いわし 花かつお 豚肉 みそ 大豆 きな粉	米 油 小麦粉 でんぷん さとう さといも	しょうが かぶ こまつな にんじん レモン ごぼう ぶなしめじ だいこん 長ねぎ	633 kcal 28.1 g
5 月	ごはん 牛乳 家常豆腐 もやしとわかめのサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ わかめ	米 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ ピーマン りょくとうもやし	614 kcal 25.6 g
6 火	アジのそぼろ丼 牛乳 野菜のからしあえ 白玉汁 フルーツ	牛乳 アジ みそ 鶏肉 豆腐	米 油 つきこんにやく さとう 白玉粉	しょうが ごぼう にんじん 長ねぎ はくさい りょくとうもやし こまつな ぶなしめじ だいこん フルーツ	604 kcal 26.3 g
7 水	ソース焼きそば 牛乳 かきたま汁 パンチポテトビーンズ	牛乳 豚肉 いか 豆腐 卵 わかめ 大豆 ちりめんじゃこ	むし中華めん 油 でんぷん じゃがいも	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ りょくとうもやし はくさい こまつな	573 kcal 29.5 g
8 木	りんごジャムサンド 牛乳 ポテトミートグラタン 白菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 レンズ豆 チーズ	コッペパン 油 じゃがいも さつまいも 押麦	りんごジャム にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト グリーンピース しょうが はくさい こまつな	585 kcal 24.5 g
9 金	ごはん 小魚の炒り煮 牛乳 生揚げと野菜のうま煮 野菜のおかか梅肉あえ	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 生揚げ 粉かつお	米 さとう ごま 油 こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ りょくとうもやし こまつな ねり梅	613 kcal 26.3 g
13 火	ごはん 牛乳 ちぐさ焼き 野菜のごまみそ和え 舞茸汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 みそ 豚肉 油揚げ	米 油 さとう ごま	にんじん たけのこ こまつな りょくとうもやし キャベツ だいこん まいたけ 長ねぎ	566 kcal 23.7 g
14 水	鮭のクリームスパゲッティ 牛乳 人参ドレッシングサラダ チョコムース	牛乳 豆乳 さけ 粉寒天 生クリーム	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう ミルクチョコレート	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン ほうれんそう キャベツ りょくとうもやし カリフラワー こまつな	610 kcal 26.9 g
15 木	照り焼きチキンバーガー 牛乳 ツナのサラダ 白いんげん豆のスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 白いんげん豆 ベーコン	丸パン 三温糖 でんぷん さとう じゃがいも	キャベツ にんじん りょくとうもやし こまつな たまねぎ りんご セロリ だいこん	553 kcal 26.7 g
16 金	ハヤシライス 牛乳 じゃこサラダ フルーツ	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆乳 ちりめんじゃこ	米 油 さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム グリーンピース こまつな キャベツ りょくとうもやし フルーツ	664 kcal 25.4 g
19 月	枝豆と塩こんぶのごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 和風おろしサラダ けんちん汁	牛乳 塩こんぶ さわら みそ 鶏肉 油揚げ	米 麦 ごま さとう 油 さといも こんにやく ごま油	えだまめ キャベツ りょくとうもやし こまつな にんじん だいこん しょうが ごぼう 長ねぎ	591 kcal 28.7 g
20 火	あんかけチャーハン 牛乳 ささみと野菜のサラダ 白ごま豆乳プリン	牛乳 卵 豚肉 糸寒天 鶏肉 粉寒天 豆乳	米 油 でんぷん ごま油 さとう ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ きゅうり だいこん こまつな	603 kcal 23.8 g
21 水	わかめうどん 牛乳 かき揚げ フルーツ	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ ちりめんじゃこ 卵	冷凍うどん 油 さとう でんぷん さつまいも 小麦粉	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな ホールコーン フルーツ	609 kcal 23.0 g
22 木	ごはん 牛乳 白身魚のカレーパン粉焼き コロコロサラダ 野菜スープ	牛乳 メルルーサ チーズ 鶏肉 豆腐	米 エッグケアマヨネーズ パン粉 じゃがいも 油 マカロニ さとう でんぷん	にんにく にんじん りょくとうもやし はくさい えのきたけ こまつな	567 kcal 25.7 g
26 月	ひじきごはん 牛乳 さばの香味焼き ポイル野菜のゆかりがけ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 さば みそ	米 麦 油 糸こんにやく さとう じゃがいも	にんじん グリーンピース にんにく しょうが キャベツ りょくとうもやし ゆかり たまねぎ こまつな	593 kcal 28.6 g
27 火	ドライカレー 牛乳 手作りピクルス 竹輪の磯辺揚げ みかん	牛乳 豚肉 大豆 竹輪 あおのり	米 オリーブ油 油 グラニュー糖 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマトジュース きゅうり だいこん みかん	688 kcal 25.2 g
28 水	タンメン 牛乳 棒餃子 大根のピリ辛漬け	牛乳 豚肉	冷凍ラーメン 油 ごま油 でんぷん はるさめ 春巻きの皮 小麦粉 さとう	しょうが にんにく にんじん はくさい キャベツ りょくとうもやし 長ねぎ チンゲンサイ なら だいこん	619 kcal 26.2 g
29 木	チョコクリームパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツサラダ	牛乳 生クリーム ベーコン 豚肉 大豆 レンズ豆	コッペパン さとう コーンスターチ 油 ミルクチョコレート じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト キャベツ こまつな りょくとうもやし	603 kcal 25.0 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。

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(恵方は今年東北東)を向いて食べるというもので、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

体の中に入った砂(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	604	26.0
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、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。