

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	2月	麦飯 牛乳 ポークカレー ほうれん草のサラダ 福神漬	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油	759	21.5
	3火	豆ごはん 牛乳 鰯の黒酢風味 沢煮椀 チンゲン菜のしそあえ	大豆 油揚げ	牛乳 いわし	ねぎ にんじん チンゲン菜 しそ粉	だいこん こんにゃく もやし	米 大麦 でん粉 さとう	ごま油 植物油	701	24.5
	4水	麦飯 牛乳 ハンバーグ スパイシー粉ふきいも ジュリアンスープ	豚肉 牛肉 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	米 大麦 でん粉 じゃがいも	植物油 オリーブ油	731	26.9
	5木	減量黒糖パン 牛乳 ひじきとツナの和風スパゲッティ アレッタのごまマヨネーズあえ	まぐろオイル漬	牛乳 ひじき	人参 アレッタ	玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ	黒糖パン スパゲッティ	植物油 バター マヨネーズ風 ドレッシング ごま	737	27.7
	6金	麦飯 牛乳 鯖のピリ辛照り焼き わかめスープ 小松菜のナムル	さわら 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ もやし	米 大麦 さとう でん粉	ごま油 ごま	706	33.0
	9月	麦飯 牛乳 一口おでん 納豆みそ おかかあえ	厚揚げ 揚げボール うずら卵 豚肉 納豆 赤みそ かつお節削り	牛乳 昆布	人参	大根 こんにゃく キャベツ もやし	米 大麦 さとう		714	29.5
	10火	麦飯 牛乳 いかのかりん揚げ じゃがいものそぼろ煮 昆布キャベツ 米粉入りパン 牛乳	いか 鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん	しょうが こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 でん粉 さとう じゃがいも	植物油	773	29.9
	12木	ポテトミートグラタン キャベツのマスタードサラダ 小松菜のスープ みかんジャム	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン じゃがいも さとう みかんジャム	植物油	690	30.9
	13金	麦飯 牛乳 鯖のみそ煮 チンゲン菜のごまあえ 大豆の磯煮	さば 赤みそ 鶏肉 大豆	牛乳 ひじき	チンゲン菜 人参	しょうが もやし ごぼう 糸こんにゃく	米 大麦 さとう	ごま 植物油	813	37.5
	16月	麦飯 牛乳 マーボー豆腐 拌三糸	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 さとう でん粉 はるさめ	植物油 ごま油	742	30.6
	17火	麦飯 牛乳 鶏ごぼう 小松菜の磯香あえ 白菜のみそ汁	鶏肉 合わせみそ 厚揚げ	牛乳 のり	小松菜 人参	ごぼう もやし だいこん 白菜	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	781	30.0
	18水	麦飯 牛乳 焼き鯖 あいまぜ かきたま汁	さば 油揚げ 鶏卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ	米 大麦 さとう でん粉	ごま	785	34.6
	19木	黒糖パン 牛乳 クリームシチュー 大豆サラダ	鶏肉 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ キャベツ	黒糖パン じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油 バター	746	28.7
	20金	麦飯 牛乳 しいらのカップ焼き ひじきの洋風ふりかけ 青菜のスープ	しいら ベーコン 豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく コーン しょうが	米 大麦	マヨネーズ風 ドレッシング オリーブ油	697	30.2
	24火	麦飯 牛乳 ビビンバ 豆腐とキムチのスープ ヨーグルト	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参 ねぎ	しょうが にんにく しめじ メンマ もやし 玉ねぎ キムチ	米 大麦 さとう	植物油 ごま油 ごま	738	30.4
	25水	麦飯 牛乳 鰹のフライ ごまキャベツ 白いんげん豆のミルクスープ	あじ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ コーン	米 大麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも コーンスターチ	植物油 ごま油 ごま バター	892	37.8
	26木	～みえ地物一番給食の日～ 伊勢茶きなご揚げパン 牛乳 うどん入りすまし汁 ごぼうのごまドレッシングあえ	きな粉 鶏肉 油揚げ まぐろオイル漬	牛乳	粉末緑茶 人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう 糸こんにゃく	丸ロールパン グラニュー糖 うどん さとう	植物油 ごま マヨネーズ風 ドレッシング	748	27.2
	27金	麦飯 牛乳 鮭の南部焼き 赤だし 小松菜の梅おかかあえ	さけ 厚揚げ 赤みそ かつお節削り	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	だいこん えのきたけ もやし ねり梅	米 大麦	黒ごま ごま	699	37.1

～ 2月3日 節分 ～

節分は立春の前日、季節の分かれ目の日です。
豆を自分の年の数(地方によっては1を足した数)だけ食べると、「一年健康で過ごせる」と言われています。
また、鰯を食べたり、玄関に飾ったりする風習もあります。
3日の給食は、節分の日にちなんだ行事食です。豆ごはんは、ごま油で炒めたひきわり大豆が入っています。
大豆の香ばしい香りを楽しんでください。



※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。
物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

今月の旬の食材

ほうれん草、大根、アレッタ、白菜などの食材を取り入れました。

