

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとこと
1	木	みそラーメン ふっくら肉だんご	牛乳 豚肉 チャーシュー なると こんぶ ふっくら肉だんご	バックラーメン 無塩バター	メンマ はくさい 玉ねぎ ホールコーン もやし 長ねぎ にんじん	2月3日は節分です。恵方巻を1本丸ごと食べることで無病息災や商売繁盛の運を「一気に頂く」という意味があり、途中で話したり噛み切ったりしようと「運を逃す」という風にならざることを願っています。今年度の恵方巻は「東南」なのでぜひ恵方巻を食べてみて下さい。のどに詰まらさないで
2	金	ご飯 ハヤシ コーンとキャベツのサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム 鶏肉 わかめ	米 強化米 じゃがいも 無塩バター	にんじん 玉ねぎ トマト缶 詰 マッシュルーム きゃべつ もやし リンゴ ビュレ 生姜 にんにく ホールコーン	9日は年に1度のカキの日です。カキの煮汁を使い、ご飯を炊いています。炊くとカキは小さくなってしましますが、ご飯には味がしみていると思うので、食べてください。カキは何個食べ
5	月	ご飯 なめこのみそ汁 さばみそ煮 うま煮	牛乳 豆腐 みそ こんぶ さばみそ煮 鶏肉 高野豆腐	米 強化米 こんにやく 米油	なめこ だいこん にんじん たけのこ ごぼう えだまめ 生しいたけ	9日は年に1度のカキの日です。カキの煮汁を使い、ご飯を炊いています。炊くとカキは小さくなってしましますが、ご飯には味がしみていると思うので、食べてください。カキは何個食べ
6	火	横割れ丸コッペパン コーンチャウダー ポークハムカツ 冷しゃぶサラダ	牛乳 ベーコン スキムミルク 豚肉 ポークハム	横割れ丸コッペ じゃがいも 無塩バター サラダ油	クリームコーン ホールコーン にんじん 玉ねぎ もやし きゃべつ 赤ピーマン	9日は年に1度のカキの日です。カキの煮汁を使い、ご飯を炊いています。炊くとカキは小さくなってしましますが、ご飯には味がしみていると思うので、食べてください。カキは何個食べ
7	水	ご飯 春雨スープ 野菜マーボー オムレツ	牛乳 卵 なると ベーコン わかめ 豚肉 みそ オムレツ	米 強化米 はるさめ 米油 でんぶん ごま油	玉ねぎ 生しいたけ なす にんじん だいこん 長ねぎ 生姜 にんにく	9日は年に1度のカキの日です。カキの煮汁を使い、ご飯を炊いています。炊くとカキは小さくなってしましますが、ご飯には味がしみていると思うので、食べてください。カキは何個食べ
8	木	カレーうどん クリーム白玉	牛乳 鶏肉 なると こんぶ 生クリーム	バックうどん 三温糖 米油 冷凍白玉	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ 長ねぎ フルーツミック ス	9日は年に1度のカキの日です。カキの煮汁を使い、ご飯を炊いています。炊くとカキは小さくなってしましますが、ご飯には味がしみていると思うので、食べてください。カキは何個食べ
9	金	カキ飯 森高牛乳 鉄砲汁 焼き魚(ほっけ) 大根と豚肉の炒め煮	森高牛乳 カキ ひじき 豚肉 こんぶ 花咲かに みそ ほっけ	米 麦 上白糖 三温糖 米油 こんにやく	にんじん 干しいたけ 長ねぎ 生しいたけ だい こん 生姜	9日は年に1度のカキの日です。カキの煮汁を使い、ご飯を炊いています。炊くとカキは小さくなってしましますが、ご飯には味がしみていると思うので、食べてください。カキは何個食べ
13	火	ご飯 ワンタンスープ 酢鶏風煮 アップルクォーター	牛乳 鶏肉	米 強化米 でんぶん 三温糖 さつまいも 米油 サラ ダ油	玉ねぎ しいたけ(干し・生) はくさい にんじん ピーマン 黄ピーマン アップルクォーター	15日はセンターで初めて、ミニ肉まんを作ります。生地も具も包むのもセンターです！形はいびつかもしれませんが、味
14	水	ご飯 親子丼 三平汁 ごぼ漬	牛乳 たら こんぶ 鶏肉 なると 卵 高野豆腐 豆腐	米 強化米 じゃがいも 米油 三温糖 しらたき	にんじん だいこん 長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ 生姜 えだまめ たけのこ ごぼ漬 け	15日はセンターで初めて、ミニ肉まんを作ります。生地も具も包むのもセンターです！形はいびつかもしれませんが、味
15	木	焼きうどん ミニ肉まん 元気ヨーグルト	牛乳 豚肉 元気ヨーグルト	冷凍うどん 薄力粉 強力粉 上白糖 ごま油 米油	にんじん ピーマン 玉ねぎ きゃべつ 干しいたけ たけのこ 生姜	15日はセンターで初めて、ミニ肉まんを作ります。生地も具も包むのもセンターです！形はいびつかもしれませんが、味
16	金	ご飯 あっけし極みるく せんべい汁 鶏肉のレモンペッパー焼き チーズサラダ	あっけし極ミルク 鶏肉 こんぶ プロセスチーズ	米 強化米 米油	まいたけ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ きゃべつ 干しいたけ ホールコーン きゅうり	生揚げは、大豆製品の王様。豆腐の5倍の蛋白質、3倍の鉄分、2倍のカルシウムが含まれています。苦手な人もいられるかもしれませんが、一口は食べてみましょう！
19	月	ご飯 ふきのみそ汁 さんまの大黒煮 生揚げのそぼろ煮	牛乳 油揚げ みそ こんぶ さんま大黒煮 生揚げ 豚肉	米 強化米 じゃがいも 米油 でんぶん	ふき えだまめ にんじん 長ねぎ 生姜	生揚げは、大豆製品の王様。豆腐の5倍の蛋白質、3倍の鉄分、2倍のカルシウムが含まれています。苦手な人もいられるかもしれませんが、一口は食べてみましょう！
20	火	コッペロール かぼちゃ団子入りクリームスープ 鶏肉マーマレードやき ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 生クリーム カニかまぼこ	コッペロール さつまいも 無塩バター マヨネーズ プチかぼちゃもち	にんじん 玉ねぎ もやし ごぼうサラダ ママーレ ード きゃべつ	生揚げは、大豆製品の王様。豆腐の5倍の蛋白質、3倍の鉄分、2倍のカルシウムが含まれています。苦手な人もいられるかもしれませんが、一口は食べてみましょう！
21	水	ご飯 卵とえびボールのスープ チンジャオロース 肉シューマイ	牛乳 卵 豚肉 えび団子 肉シューマイ	米 強化米 でんぶん 三温糖 米油 サラダ油	玉ねぎ 生しいたけ にんじん チンゲン菜 たけのこ もやし ピーマン 長ねぎ 生姜	肉シューマイは、肉2個、中3個です。
22	木	豚骨しょうゆラーメン スコッチエッグ	牛乳 豚肉 なると うずら 卵 スコッチエッグ	バックラーメン ごま油	メンマ にんじん もやし はくさい 長ねぎ ほうれん 草 ニンニク	今年度の給食を食べる回数も少なくなってきましたよ。きれいな給食でも一口はチャレンジしてみてくださいね！
23	金	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 チキン南蛮 切干大根煮	牛乳 豆腐 わかめ みそ こんぶ 鶏肉 丸天 豚肉	米 強化米 上新粉 でんぶ ん ごま油 三温糖 米油 サラダ油	玉ねぎ 切干大根 にんじん	今年度の給食を食べる回数も少なくなってきましたよ。きれいな給食でも一口はチャレンジしてみてくださいね！
26	月	ご飯 森高牛乳 野菜カレー 梅おかかあえ	森高牛乳 豚肉 スキムミルク 糸けずり	米 強化米 じゃがいも 無塩バター 米油	かぼちゃ なす にんじん 玉ねぎ きゃべつ きゅうり もやし 生姜 にんにく りんごビュレ	今年度の給食を食べる回数も少なくなってきましたよ。きれいな給食でも一口はチャレンジしてみてくださいね！
27	火	エビピラフ メンマ入り野菜スープ 豆腐のチリソース煮 甘夏みかん缶	牛乳 鶏肉 むきエビ なると 豆腐	米 麦 でんぶん 無塩バ ター 米油 サラダ油	玉ねぎ にんじん えだまめ はくさい メンマ 甘夏みか ん 干しいたけ	今年度の給食を食べる回数も少なくなってきましたよ。きれいな給食でも一口はチャレンジしてみてくださいね！
28	水	ご飯 みそ汁(大根と油揚げ) ミートローフ風 ほうれん草のなめ茸あえ	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 豆腐 豚肉 卵 糸けずり	米 強化米 乾燥パン粉 米油 三温糖 無塩バター	だいこん にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草 もやし なめ茸	今年度の給食を食べる回数も少なくなってきましたよ。きれいな給食でも一口はチャレンジしてみてくださいね！

() は基準量です。

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	642 (530)	699 (640)	767 (750)	830 (820)
たんぱく質 g	25.7 (20)	28.0 (24)	30.5 (28)	32.8 (30)

都合により献立・材料等が変更する事がありますので、ご了承ください。