



献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (kcal)	
	ち・にく・ほねになる たべもの	ねつやちからのもとになる たべもの	からだのちようしをととのえる たべもの		
1月	ごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ	ぎゅうにゅう だいず あかいんげんまめ ひよこまめ ぶたにく とうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	712	
	ポイルウイナー(2ほん) ツナサラダ	ウイナー まぐろ	マヨネーズ キャベツ きゅうり きピーマン		
	2月2日は「節分」 ~部分豆や恵方巻きを食べて、一年間の健康と幸せを願おう~				
	ごはん ぎゅうにゅう せつぶんじる	ぎゅうにゅう なまあげ おにがたかまぼこ	ごはん		にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ
2火	いわしのこうみあげ	いわし あおさのり	でんぶん こめこ あぶら さとう	639	
	こんにやくのごまみそあえ こくとうふくまめ	ハム あわせみそ だいず	こんにやく さとう ごま こくとう こめこ こむぎこ さとう でんぶん		
	ごはん ぎゅうにゅう ごまかおるタンタンスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ あかみそ とうにゅう	ごはん ごま さとう あぶら ごまあぶら		もやし たけのこ しろねぎ いら はくさい えのきたけ しょうが
	にんじんシューマイ(2こ) チンジャオロース	すけとうだら ぎゅうにく	こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう		にんじん たまねぎ ピーマン
3水	りんごパン ぎゅうにゅう カレーポトフ	ぎゅうにゅう ミートボール	りんごパン じゃがいも オリーブオイル さとう	737	
	キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく	パンこ でんぶん さとう あぶら		たまねぎ にんじん かぶ セロリ プロッコリー パセリ マッシュルーム キャベツ たまねぎ
	トリコロルサラダ	ハム	フレンチドレッシング マヨネーズ		ミニトマト キャベツ きゅうり
	ごはん ぎゅうにゅう ふわふわのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ	ごはん ふ		たまねぎ にんじん しいたけ みつば れんこん たまねぎ
4木	わふうハンバーグ じゃがいものいためサラダ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく	パンこ さとう じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら	604	
	わかめごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく えび いか うずらたまご	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら あぶら		たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ にんじん きくらげ エリンギ あかピーマン
	あいちのしそいりとりはるまき はるさめのさっぱりサラダ	とりにく	はるさめ こむぎこ でんぶん さとう あぶら はるさめ さとう ごまあぶら		キャベツ にんじん しろねぎ たまねぎ しょうが あおじそ もやし トウモロコシ
	「みずな」				
5金	ごはん ぎゅうにゅう ふわやさいのどんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ あわせみそ	ごはん さといも	613	
	さわらのうめに みずなのごまネーズあえ	さわら しろみそ とりにく だいず	さとう マヨネーズ ごまドレッシング		ごぼう だいこん にんじん しろねぎ ねぎ うめ みずな キャベツ
	みそかつどん ぎゅうにゅう (むぎごはん+ささみフライ +みそだれ+ポイルキャベツ)	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ	むぎごはん パンこ こむぎこ こめこ でんぶん さとう あぶら		キャベツ
	ぐだくさんつみれじる りんご	さんしょくつみれ こうやどうふ			にんじん だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ りんご
6土	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドビーフ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム	ごはん あぶら パター	749	
	ハートがたコロッケ	とりにく ぶたにく	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら		たまねぎ にんじん かぶ ぶなしめじ トマト パセリ たまねぎ
	りっちゃんのげんきサラダ	ハム しおこんぶ かつおぶし	さとう オリーブオイル		きゅうり キャベツ ミニトマト にんじん とうもろこし
	チョコクレープ	とうにゅう	こめこ さとう あぶら		
7日	ごはん ぎゅうにゅう やさしいっぱいマーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ あかみそ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	605	
	ちゅうかあつやきたまご いためビーフン	たまご かに	さとう あぶら ごまあぶら ビーフン さとう あぶら ごまあぶら		なす たまねぎ キャベツ にんじん トマト しろねぎ あおじそ にんにく しょうが たけのこ しいたけ ねぎ きくらげ たけのこ もやし にんじん ピーマン

献立名		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (kcal)
		みんなのちにくほねになるたべもの	ねつやちからのもとななるたべもの	からだのちようしをととのえるたべもの	
16 火	ごはん ぎゅうにゅう きのことこんさいのソイミルクスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ごはん こむぎこ あぶら	まいたけ ぶなしめじ エリンギ たまねぎ にんじん たまねぎ れんこん えだまめ	600
	てりやきミートボール(2こ) ほうれんそうのソテー	とりにく ぶたにく ベーコン	パンこ でんぶん さとう オリーブオイル	たまねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんにく	
	「かみかみ」 献立 ～よくかんで食べよう～				
17 水	ごはん ぎゅうにゅう ピリからみそしる	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ わかめ あわせみそ	ごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ えのきたけ にら にんにく	608
	あげたこやき(2こ) くきわかめのナムル	たこ くきわかめ かんてん	こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら さとう	キャベツ ねぎ にんじん もやし トウモロコシ	
	こがたロールパン ぎゅうにゅう ひよこまめのスペインふうスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ひよこまめ	こがたロールパン じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー トマト にんにく	
18 木	ポークピカタ カリカリオニオンサラダ	たまご ぶたにく まぐろ	でんぶん あぶら たまねぎドレッシング	キャベツ とうもろこし だいこん フライドオニオン	611
	いちごジャム		さとう	いちご	
	毎月19日は 『食育の日』				
19 金	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりひきにく あかみそ	ごはん さとう あぶら	ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ しょうが	633
	とうふじる	とうふ あぶらあげ かまぼこ		にんじん だいこん たまねぎ みつば	
	あじのにつけ ひとくちがまごおりみかんゼリー	あじ	さとう でんぶん さとう	レモンがじゅう みかんがじゅう	
22 月	きんめげんまいごはん ぎゅうにゅう りんごとはちみつのもろやかカレー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	きんめげんまいごはん じゃがいも はちみつ あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ トマト えだまめ しょうが りんご にんにく	746
	チキンナゲット(2こ)	とりにく おから	こむぎこ こめこ パンこ さとう でんぶん あぶら		
	はなやさいのコールスローサラダ		コールスロードレッシング マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし	
「まごわやさしい」 献立 ～食べて健康な体をつくろう～					
24 水	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく こうじみそ しるみそ	ごはん さつまいも	たまねぎ ごぼう ぶなしめじ ねぎ	557
	さかなのたつたあげ ちくわときりぼしだいこんのおきんぴら	もつかざめ ちくわ	でんぶん あぶら あぶら ごまあぶら	しょうが きりぼしだいこん こまつな にんじん	
	とんこつしょうゆラーメン ぎゅうにゅう (ちゅうかめん+ラーメンスープ)	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ ねぎ しょうが にんにく	
25 木	あいちのれんこんいりつくね(2こ) かふうきゅうり	とりにく しおこんぶ	でんぶん さとう あぶら さとう ごまあぶら	れんこん たまねぎ しょうが もやし きゅうり きりぼしだいこん	557
	ごはん ぎゅうにゅう にこみおでん	ぎゅうにゅう あげはんぺん ちくわ こんぶ なまあげ うずらたまご	ごはん こんにやく じゃがいも さとう	にんじん だいこん さやいんげん	
26 金	いかてんぷら ごまっチャサラダ	とりにく だいず	こむぎこ あぶら ごま マヨネーズ	キャベツ れんこん きゅうり まっチャ	672

おしらせ

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

旬の野菜をおいしく食べよう ベジ食べる給食の日
2月の旬の野菜は「水菜」です

水菜は、12月から2月が旬の野菜です。シャキシャキとした食感で、なべ料理やサラダ、煮物などに使われます。目や皮膚の健康を保ち、かぜを予防する栄養素が多く含まれるので冬に食べるとよい野菜です。



★節分について★

「節分」とは、鬼を追い払って、新年を迎える立春の前日の行事です。節分の日には、豆まきをしたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺した「ひいらぎいわし」を飾ったり、恵方巻きを食べたりします。これらには、みんなが健康で幸せに過ごせるようにという願いがこめられています。

節分が2月3日ではなく、2日になるのは、124年ぶりだといわれています。

