



日	曜	主食	牛乳	おかず	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄)	からだの調子を整える食品(緑)	1人分-kcal	1人分-質g
1	木	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き たくあん和え 味噌汁 福豆	牛乳 鶏肉 豆腐 福豆	ごはん ごま油 じゃが芋	しょうが にんにく もやし 大根漬け 大根 人参 小松菜 玉葱	812	33.3
2	金	ツイストパン	牛乳	パンプキンポタージュ チキンナゲット② 花野菜サラダ	牛乳 鶏肉 チキンナゲット	パン 小麦粉 バター 油 ごま油	かぼちゃ 玉葱 人参 にんにく ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	791	27.6
5	月	ごはん	牛乳	ビビンバの具 チーズはんぺんフライ 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズはんぺん	ごはん 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	にんにく しょうが 葱 ほうれん草 人参 玉葱 キムチ漬け 大豆もやし 切り干し大根 とうもろこし	841	29.0
6	火	ごはん	牛乳	じゃが芋のそぼろ煮 納豆 こまつなサラダ	牛乳 鶏肉 納豆 シーチキン(まぐろ)	ごはん じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 ごま油	玉葱 人参 グリンピース とうもろこし 小松菜 キャベツ	831	32.4
7	水	黒糖入りきなこ揚げパン	牛乳	ミネストローネ たれつき肉団子② 大根サラダ	牛乳 きなこ ベーコン 肉団子(鶏肉)	パン 砂糖 油 じゃが芋	人参 玉葱 キャベツ セロリ にんにく トマト 大根 小松菜	790	27.0
8	木	わかめごはん	牛乳	ジャーチャン豆腐 えび焼売幼② 中華サラダ	牛乳 豚肉 焼売(えび)生揚げ	わかめごはん 砂糖 油 ごま油 片栗粉	しょうが にんにく 人参 たけのこ 葱 ビーマン ほうれん草 もやし	859	33.7
9	金	地粉うどん	牛乳	さぬきうどんの汁 いかの天ぷら 野菜和え	牛乳 鶏肉 なんと 油揚げ わかめ いか	うどん 油 砂糖 ごま油	葱 人参 しょうが キャベツ 小松菜 もやし	784	31.4
13	火	ハムピラフ	牛乳	ハート型ハンバーグ 野菜コンソメスープ チョコプリン	牛乳 ハム ベーコン ハンバーグ(鶏肉・豚肉)	ごはん バター 油 チョコプリン	玉葱 人参 にんにく グリンピース マッシュルーム キャベツ 小松菜	798	28.8
14	水	子どもパン	牛乳	野菜コロッケ 中濃パックソース ほうれん草のソテー かきたまスープ	牛乳 たまご かまぼこ 鶏肉	パン 片栗粉 油 コロッケ(じゃが芋)	玉葱 小松菜 人参 ほうれん草 とうもろこし	797	28.4
15	木	ごはん	牛乳	チキンカレー 野菜サラダ パリッシュ	牛乳 鶏肉 パリッシュ(カタクチイワシ)	ごはん 油 砂糖 じゃが芋	玉葱 人参 にんにく キャベツ とうもろこし	821	29.4
16	金	中華麺	牛乳	キムチラーメン 揚げ餃子③ バンバンジーサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 餃子(鶏肉)	中華麺 春雨 油 ごま油	しょうが にんにく 人参 もやし 玉葱 葱 キムチ漬け キャベツ	805	32.1
19	月	そばろご飯	牛乳	のっぺい汁 鰯のみぞれ煮 いよかんゼリー	牛乳 鶏肉 ちくわ 鰯	ごはん 油 砂糖 里芋 いよかんゼリー	しょうが ごぼう 人参 たけのこ グリンピース 葱 大根 こんにゃく	835	32.9
20	火	ごはん	牛乳	味噌汁 味付きチキンカツ おひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごはん じゃが芋 油 砂糖	玉葱 人参 いんげん ほうれん草 キャベツ もやし	811	26.3
21	水	はちみつパン	牛乳	ホークピーンズ オムレツ キャベツとブロッコリーのサラダ	牛乳 大豆 豚肉 オムレツ	パン 油 砂糖 じゃが芋	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト キャベツ ブロッコリー	783	30.5
22	木	ごはん	牛乳	鯖の竜田揚げ けんちん汁 磯香和え	牛乳 鯖 豆腐 のり	ごはん 油 里芋	ごぼう 大根 人参 葱 こんにゃく もやし ほうれん草	813	31.8
26	月	ごはん	牛乳	筑前煮 サーモンフライ 小松菜和え	牛乳 鶏肉 サーモン	ごはん 里芋 油 砂糖 ごま油	ごぼう れんこん 人参 いんげん こんにゃく 小松菜 キャベツ とうもろこし	845	30.8
27	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス キャベツサラダ チーズ	牛乳 鶏肉 チーズ	ごはん じゃが芋 玉葱ドレッシング	玉葱 人参 にんにく しょうが キャベツ	808	27.9

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。