

| 日 | 曜日 | 献立名 | 食品の種類 | | | エネルギー [kcal] | 蛋白質 [g] | 予定地場産物 | | |
|----|----|---------------|-----------------|--|---------------------------------------|---|--|--------|------|------------------------------|
| | | | 血や肉をつくるもの 赤群 | 力や体温となるもの 黄群 | 体の調子をよくするもの 緑群 | | | | | |
| 4 | 月 | かてめしで恵方巻き 酢めし | 牛乳 | みそけんちん汁,かてめしの具,手巻きのり いわしのからあげ②,福豆 | 牛乳,凍り豆腐,油揚げ,のり とうふ,みそ,だいたい いわし(鯛)からあげ | 酢めし,植物油,砂糖,さといも こんにやく | ごぼう,にんじん,ほししいたけ,かんぴょう さやいんげん,だいこん,ねぎ | 606 | 23.3 | こめ にんじん ねぎ |
| 5 | 火 | はちみつパン | 牛乳 | 野菜コンソメスープ,ハムと大根のサラダ 白花豆のコロッケ(ソース) | 牛乳,ハム,ベーコン | はちみつパン,植物油,砂糖 コロッケ | だいこん,きゅうり,キャベツ,にんじん,レモン たまねぎ,コーン,きくらげ,キャベツ,こまつな | 609 | 18.9 | キャベツ にんじん |
| 6 | 水 | わかめごはん | 牛乳 | あさりのみそ汁,キャベツのサラダ ぶた肉とレバーのごまだれ | 牛乳,ぶた肉,レバー,糸かまぼこ あさり,とうふ,みそ | わかめごはん,でん粉,植物油 砂糖,ごま | キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン,しょうが たまねぎ,こまつな,ねぎ | 646 | 25.0 | こめ ねぎ にんじん キャベツ |
| 7 | 木 | 中華めん | 牛乳 | しょうゆラーメン,彩の国肉まん 切干大根とツナのサラダ | 牛乳,ぶた肉,なると,うずらの卵 ツナ | 中華めん,彩の国肉まん,植物油 砂糖 | しょうが,にんにく,にんじん,もやし,きくらげ メンマ,ねぎ,こまつな,きゅうり,キャベツ きりぼしだいこん | 637 | 25.4 | にんじん ねぎ キャベツ |
| 8 | 金 | ごはん | 牛乳 | カレー,ボイルサラダ(ドレッシング) わかさぎフリッター② | 牛乳,ぶた肉,チーズ わかさぎ(公魚)フリッター | ごはん,植物油,じゃがいも ドレッシング | しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,トマト ブロッコリー,だいこん,キャベツ | 705 | 21.1 | こめ にんじん キャベツ |
| 12 | 火 | 黒パン | 牛乳 | にぼうとう,春巻き コールスローサラダ | 牛乳,油揚げ,春巻き | 黒パン,植物油,ひもかわ,砂糖 | にんじん,だいこん,はくさい,しめじ,ねぎ こまつな,コーン,キャベツ,きゅうり,たまねぎ | 611 | 17.5 | にんじん はくさい ねぎ キャベツ |
| 13 | 水 | ごはん | 牛乳 | わかめスープ,たくあんサラダ キャベツメンチカツ(ソース) | 牛乳,わかめ,ベーコン うずらの卵,ハム,メンチカツ | ごはん,植物油,ごま | たくあん,キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ こまつな | 612 | 19.7 | こめ にんじん キャベツ |
| 14 | 木 | 地粉うどん | 牛乳 | カレーうどん,ブロッコリーサラダ いちごパンケーキ | 牛乳,ぶた肉,なると,たまご ハム | 地粉うどん,植物油,でんぷん ホットケーキミックス,砂糖 ノンエッグマヨネーズ,ジャム | にんじん,たまねぎ,ねぎ,こまつな,ブロッコリー きゅうり,キャベツ | 705 | 23.1 | にんじん ねぎ ブロッコリー キャベツ |
| 15 | 金 | ごはん | 牛乳 | みそ汁,さばのしょうが焼き 大根とぶた肉の煮込み | 牛乳,生揚げ,みそ,ぶた肉 さつま揚げ,さば(鯖) | ごはん,じゃがいも,植物油 砂糖,こんにやく | にんじん,ねぎ,こまつな,しょうが,だいこん | 622 | 27.1 | こめ にんじん ねぎ |
| 18 | 月 | ごはん | 牛乳 | 肉じゃが,からしあえ 子持ちししゃもフリッター | 牛乳,ぶた肉,さつま揚げ ししゃもフリッター | ごはん,じゃがいも,こんにやく 植物油,砂糖 | たまねぎ,にんじん,さやいんげん,キャベツ ほうれんそう | 637 | 23.1 | こめ にんじん キャベツ |
| 19 | 火 | フラワーロールパン | 牛乳 | ソース焼きそば,焼きウィンナー グリーンサラダ | 牛乳,ぶた肉,青のり,さくらえび ウィンナー,チーズ | フラワーパン,中華めん,植物油 砂糖 | にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,レモン | 630 | 25.0 | にんじん キャベツ ブロッコリー |
| 20 | 水 | ごはん | 牛乳 | 中華スープ,チーズダッカルビ ほうれん草とひじきのサラダ | 牛乳,とり肉,チーズ,ベーコン あさり,わかめ,ツナ,ひじき | ごはん,はるさめ,植物油,砂糖 水あめ,ごま | たまねぎ,にんじん,きくらげ,こまつな にんにく,しょうが,ほうれんそう,きゅうり | 604 | 25.2 | こめ にんじん |
| 21 | 木 | 中華めん | 牛乳 | 酸辣湯(スーラータン)メン,中華サラダ 揚げぎょうざ(1・2・2) | 牛乳,とり肉,たまご,ハム ぎょうざ | 中華めん,植物油,でんぷん はるさめ,砂糖 | にんじん,たけのこ,もやし,きくらげ,ねぎ こまつな,きゅうり,キャベツ | 629 | 23.9 | にんじん ねぎ キャベツ |
| 22 | 金 | ごはん | 牛乳 | ハヤシライス,オムレツ ブロッコリーと大根のサラダ | 牛乳,ぶた肉,チーズ,オムレツ ハム | ごはん,植物油,じゃがいも 砂糖 | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ ブロッコリー,きゅうり,だいこん,レモン | 691 | 22.7 | こめ にんじん ブロッコリー |
| 25 | 月 | 鶏ごぼうごはん 우스茶飯 | 牛乳 | なめこ汁,鶏ごぼうごはんの具 コロッケ(ソース) | 牛乳,とり肉,油揚げ,とうふ みそ | 茶飯,植物油,砂糖,コロッケ | ごぼう,にんじん,ほししいたけ,グリーンピース なめこ,ねぎ,こまつな | 604 | 22.0 | こめ にんじん ねぎ |
| 26 | 火 | ソフトフランスパン | 牛乳 | クラムチャウダー,かいそうサラダ たらのアヒージョ風,みかんゼリー | 牛乳,たら(鱈),ベーコン あさり,豆乳,海藻ミックス | ソフトフランスパン,植物油 じゃがいも,砂糖,ごま みかんゼリー | にんにく,たまねぎ,しめじ,にんじん,はくさい きゅうり,キャベツ,コーン | 609 | 24.3 | にんじん はくさい キャベツ |
| 27 | 水 | ごはん | 牛乳 | みそ汁,いそのかあえ(しょうゆ) チキンカツ | 牛乳,とり肉,のり,かつお節 ちりめんじゃこ,みそ | ごはん,小麦粉,パン粉,植物油 砂糖,じゃがいも | ほうれんそう,にんじん,キャベツ,たまねぎ ねぎ,こまつな | 628 | 27.7 | こめ ねぎ にんじん キャベツ |
| 28 | 木 | 地粉うどん | 牛乳 | 深谷ねぎたっぷりうどん,ちくわの磯辺あげ(1・2・2) ツナとポテトのミックスサラダ,キャンディーチーズ | 牛乳,とり肉,なると,ちくわ 青のり,ツナ,チーズ | 地粉うどん,植物油,小麦粉 砂糖,じゃがいも | しょうが,にんじん,ねぎ,こまつな,きゅうり キャベツ,たまねぎ | 629 | 26.3 | にんじん ねぎ キャベツ |



献立紹介

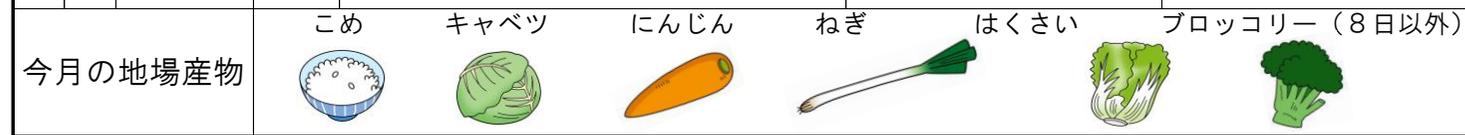
節分のこんだて
4日
〈かてめしで恵方巻き〉
〈いわしの唐揚げ〉
〈福豆〉

「節分」とは、立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、「豆まきをする」「ヒイラギの枝にいわしを刺して、魔除けにする」「恵方巻きを食べる」などさまざまな行事が行われます。手巻きのりにかてめしを巻いて、恵方巻きのように食べてください。



12日〈にぼうとう〉

2月13日は、渋沢栄一翁の誕生日です。栄一翁は「にぼうとう」をよく好んで食べていたといわれています。誕生日にちなんでにぼうとうの献立にしました。



※材料入荷等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※給食に関する行事については、学校のおたよりで確認してください。