

学校給食予定献立表

2月1・2日は給食週間、
リクエスト給食つづきます。

献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
1日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	5日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	うどん	100	○			618	ぎゅうにゅう	しょうパン	50	○			614
カレーうどん (めん2位)	ぶたにく	30	○			小(高)	しょうパン	イチゴジャム	15	○			小(高)
	うすあげ・かまぼこ	5	○			704	イチゴジャム	とりにく	50	○			692
ごもくしのだ	たまねぎ	30	○		○	中・高	とりにくと	しお しょう	5	○			中・高
	にんじん・こまつな	10	○		○	865	だいずの	こめこ	5	○			813
だいがくいも (デザート2位)	ねぎ	5	○		○		トマトに	あぶら	2	○			
	あぶら	0.5	○		○		くきわかめと	だいずみずに	15	○			
	カレールウ	10	○		○		ハムのサラダ	たまねぎ	40	○			
	しょうゆ	5	○		○			にんじん	10	○			
	みりん	3	○		○			さやいんげん	10	○			
	カレーこ だしじる							マッシュルーム	5	○			
	ごもくしのだ	50	○		○			トマトみずに	15	○			
	さとう	4	○		○			にんにく	0.2	○			
	しょうゆ	4	○		○			オリーブオイル	1	○			
	さけ・みりん	3	○		○			ケチャップ	15	○			
	だしじる							あかワイン	2	○			
	さつまいも	50	○		○			ウスターソース	0.5	○			
	あぶら	1	○		○			しょうゆ	0.5	○			
	さとう	6	○		○			とりがらスープ しょうゆ					
	みずあめ	3	○		○			ハム	10	○			
	しょうゆ	0.5	○		○			くきわかめ	5	○			
2日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		キャベツ	20	○			
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			618		ホールコーン	10	○			
ビビンバ ★(ごはん1位)	ぎゅうミンチ	40	○		○	小(高)		ソテードオニオン	2	○			
	ぜんまいみずに	5	○		○	704		しょうゆ1 す	3	○			
わかめスープ	たけのこ	15	○		○	中・高	6日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	ほししいたけ	1	○		○	865	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			614
せつぶんまめ	しょうが	0.2	○		○		ごはん	あつあげ	30	○			小(高)
	さけ	2	○		○			ちくわ	20	○			692
	さとう	2	○		○		おでん	うずらたまご	20	○			中・高
	しょうゆ	5	○		○			じゃがいも	50	○			813
	あぶら	1	○		○			だいこん	50	○			
	ほうれんそう	15	○		○			こんにゃく	20	○			
	だいずもやし	15	○		○			さとう	5	○			
	にんじん	10	○		○			しょうゆ	8	○			
	きりぼしだいこん	3	○		○			さけ・みりん	2	○			
	さとう	1	○		○			だしじる					
	しょうゆ	2.5	○		○			とりささみ	10	○			
	ごま・ごまあぶら	1	○		○			さやいんげん	25	○			
	わかめ	0.5	○		○			こまつな	10	○			
	はるさめ	5	○		○			にんじん	10	○			
	はくさい	20	○		○			さとう	2	○			
	ねぎ	5	○		○			みそ	3	○			
	とりがらスープ しょうゆ							ごま	3	○			
	しょうゆ	3	○		○			しょうゆ	0.5	○			
	ごまあぶら	1	○		○								
	せつぶんまめ	15	○		○								

2月3日は節分です



節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。



節分にまつわる食べ物



大豆
だいず
いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。

イワシ
いさ
ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「イカガシ(ヒイラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

恵方巻き
えほうまき
巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方向。2018年は南南東)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともと関西の一部地域の風習ですが、ここ数年で全国に広まりました。

◎ほかには、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によってもさまざまです。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

食事の前には
しっかり手を洗おう!



献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)
7日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			618	ぎゅうにゅう	こめ	65	○			614
とりにくと	とりにく	40		○		小(高)	とりミンチ	とりミンチ	20		○		小(高)
はくさいの	はくさい	50			○	704	とりごぼうめし	ごぼう	20			○	692
あんかけ	にんじん	10			○	中・高	かすじる	にんじん	10			○	813
どんぶり	しめじ・えのきだけ	5			○	865	イチゴ	あぶら	0.5	○			
ひきにくと	しょうが	0.2			○		ヨーグルト	さとう	2	○			
はるさめの	しょうゆ	6						しょうゆ	4				
いためもの	さけ・みりん	2						さけ	1				
リンゴかんづめ	さとう	1						だしじる					
	だしじる しお							なまさけ	30		○		
	かたくりこ	3	○					うすあげ	10		○		
	あぶら	1	○					はくさい・だいこん	30			○	
	ぶたミンチ	10		○				にんじん・ねぎ	10			○	
	はるさめ	10		○				じゃがいも	30	○			
	こまつな	20			○			こんにやく	15			○	
	にんにく・しょうが	0.2			○			みそ	8		○		
	さけ 1 しょうゆ	2						さけかす	5				
	こしょう							しょうゆ	1				
	ごまあぶら	1	○					だしじる					
	リンゴかんづめ	40			○			イチゴヨーグルト	80			○	
8日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	14日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			618	ぎゅうにゅう	おきつパン	50	○			614
ごはん	さば	60		○		小(高)	おきつパン	ほき	60		○		小(高)
さばの	しおこつじ	3				704	しろみさかなの	しお こしょう				692	
しおこつじやき	さけ	1				中・高	マヨネーズ	しろワイン	1			813	
ほうれんそうの	ほうれんそう	15		○		865	やき	エッグケアマヨネーズ	10	○			
いそかあえ	キャベツ	20		○			マカロニソテー	パセリ	0.1		○		
ぶたじる	にんじん	10		○			コンソメスープ	マカロニ	10		○		
	ひじき・かつおぶし	0.5		○				たまねぎ	15		○		
	しょうゆ3 みりん	0.5						ピーマン	5		○		
	ぶたにく	10		○				あぶら	0.5	○			
	だいこん	20			○			ケチャップ	10				
	にんじん10 ねぎ	5			○			しお こしょう					
	ごぼう	15			○			キャベツ	30			○	
	こんにやく	15			○			たまねぎ	30			○	
	さといも	20	○					にんじん	10			○	
	さけ	1						じゃがいも	30	○			
	みそ	8		○				しろワイン	2				
	だしじる							とりがらスープ					
	あぶら	1	○					しお こしょう					
9日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	15日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	ハニーバンズ	50	○			618	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			614
ハニーバンズ	ミンチカツ	50		○		小(高)	ハヤシライス	ぎゅうにく	40		○		小(高)
ミンチカツ	あぶら	3		○		704	じゃこと	たまねぎ	50			○	692
ツナポテト	ツナかんづめ	5		○		中・高	だいこんの	にんじん	15			○	813
カレー	じゃがいも	60		○		865	サラダ	マッシュルーム	5			○	
どうにゅうスープ	たまねぎ	15			○			グリーンピース	5			○	
	あぶら	1		○				じゃがいも	40	○			
	しろワイン	1						にんにく	0.3			○	
	しお こしょう							あぶら	1	○			
	ウインナー	10		○				ハヤシルウ	13	○			
	たまねぎ	30			○			あかワイン	3				
	セロリ	5			○			トマトケチャップ	3				
	にんじん	10			○			トマトピューレ	3				
	だいこん	20			○			とりがらスープ					
	カレールウ	2.5		○				ちりめんじゃこ	10		○		
	カレーこ							あぶら	1	○			
	どうにゅう	10		○				こんぶ	0.5		○		
	あぶら	1		○				だいこん	40			○	
	とりがらスープ しお							にんじん	10			○	
								ドレッシング	10			○	

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

朝ごはんをしっかりと食べて風邪予防!

献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
16日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	21日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			604	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			556
なめし	こんぶ	0.1		○			ごはん	とりにく	30		○		
マーボー	だいこんのは	10			○	小(高)	ごはん	やきとうふ	40		○		小(高)
だいこん	しお				○	682	とりすき	はくさい・たまねぎ	40			○	632
(佐野支援産 だいこんしょう 大根使用)	ぶたミンチ	30			○	中・高	だいこんの こんぶあえ	しろねぎ	10			○	中・高
あげ	だいこん	80			○	864		いとこんにやく	15			○	779
シューマイ	たまねぎ	30			○			ふ	3	○			
	ほししいたけ	1			○			じゃがいも	40	○			
	ねぎ	5			○			あぶら	1	○			
	にんにく・しょうが	0.3			○			さとう	5	○			
	あぶら・ごまあぶら	1	○					しょうゆ	8				
	あかみそ	6			○			さけ	2				
	しょうゆ・さけ	2			○			みりん	3				
	さとう	1.5			○			だしじる					
	トウバンジャン							だいこん	40			○	
	とりがらスープ							にんじん	10			○	
	かたくりこ	3			○			しおこんぶ	1			○	
	シューマイ	40			○			ごま	1	○			
	あぶら	2			○								
19日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	22日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめこパン	50		○		624	ぎゅうにゅう	こめ	80		○		575
こめこパン	あいびきミンチ	30			○		ごはん	あかうお	60		○		
キーマカレー	だいずみずに	20			○	小(高)	ごはん	しょうが	0.5			○	小(高)
ウインナーと キャベツの ソテー	じゃがいも	40			○	700	あかうおの てりやき	さけ	2				638
	たまねぎ	50			○	中・高	いりどうふ	みりん	1				中・高
	にんじん	15			○	914	さわにわん	しょうゆ	4				779
	セロリ	5			○			とうふ	40			○	
	ソテードオニオン	3			○			たまご	20			○	
	にんにく・しょうが	0.3			○			しめじ	5			○	
	あぶら	1			○			こまつな・にんじん	10			○	
	カレールウ	12			○			あぶら	2	○			
	カレーこ							さとう	2	○			
	ケチャップ	5						しょうゆ	3				
	ウスターソース	1						さけ	1				
	とりがらスープ							ぶたにく	5			○	
	ウインナー	10			○			きゃべつ	20			○	
	キャベツ	40			○			にんじん	5			○	
	ホールコーン	10			○			たけのこ・ごぼう	10			○	
	オリーブオイル	2			○			ほししいたけ	1			○	
	しお こしょう							しょうが	0.3			○	
								しょうゆ	4			○	
								さけ	2			○	
								みりん	1			○	
								だしじる				○	
								しお こしょう				○	
20日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<p>16日の「なめし」の【大根の葉】と「マーボーだいこん」の【大根】は高等部1・2年の園芸の授業で栽培した佐野支援産を使っています。</p> <p>葉に近い部分は生で食べるサラダに、真ん中の太い部分は煮物に、先の部分は辛いのでおろして薬味にするとおいしく食べれます。葉の部分も味噌汁の具や炒めたりゆでたりして食べます。今日の献立では、全部で60kgの大根を使っています。高等部の皆さんに感謝していただきます！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>根も葉も丸ごとすべて食べられる大根です。</p> </div>						
ぎゅうにゅう	こめ	70		○		562							
チャーハン	やきぶた	20			○								
はくさい そぼろスープ	たまご	30			○	小(高)							
つぶつぶリンゴゼリー	ほししいたけ	1			○	646							
	ねぎ・にんじん	5			○								
	グリンピース	5			○	中・高							
	あぶら	3			○	798							
	しょうゆ・さけ	1			○								
	しお こしょう												
	とりミンチ	10			○								
	とうふ	20			○								
	はくさい・たまねぎ	30			○								
	にんじん	5			○								
	しょうが	0.3			○								
	さけ	1			○								
	しょうゆ	1.5			○								
	しお こしょう												
	とりがらスープ												
	かたくりこ												
	つぶつぶリンゴゼリー	40			○								

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
23日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	27日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	バターロール	30	○			654	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			610
バターロール	とりにく	30		○		小(高)	ごはん	あじ	60		○		小(高)
とりにくと	ベーコン	5		○		683	あじの	さけ・しょうゆ	2				677
ペンネの	ペンネ	40	○		○	中・高	なんぶだれ	かたくりこ	6	○			中・高
クリームに	たまねぎ	40		○	○	875	きゃべつの	あぶら	2	○			842
かぼちゃ	マッシュルーム	5		○	○		ゆかりあえ	しょうゆ・す	5				
サラダ	にんじん	15		○	○		どさんこじる	さけ1	3				
	はくさい	20		○	○			さとう	2	○			
	あぶら	1	○					ごまあぶら	2	○			
	ホワイトルウ	7	○					きゃべつ	40			○	
	とうにゅう	20						ゆかり	1				
	とりがらスープ							ごま	1	○			
	しろワイン	1						ぶたにく	10		○		
	しお こしょう							とうふ	20		○		
	かぼちゃ	40			○			たまねぎ	20			○	
	さやいんげん	10			○			にんじん	10			○	
	ホールコーン	10			○			ホールコーン	10			○	
	ドレッシング	10	○					じゃがいも	30	○			
								あぶら	0.5	○			
26日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	28日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			600	ぎゅうにゅう	パンプキンパン	50	○			604
ごはん	あじつけのり	2		○		小(高)	パンプキンパン	とりにく	50		○		小(高)
あじつけのり	にくだんご	40		○		683	とりにくの	しお こしょう					662
	あぶら	2	○			中・高	バーベキュー	にんにく	0.1		○		中・高
	たまねぎ	40		○	○	832	ソースやき	リンゴピューレ	6				854
	にんじん・たけのこ	15		○	○		じゃがいもと	さとう	1.5	○			
	ほししいたけ	1		○	○		れんこんの	しょうゆ	3				
	ブロッコリー	20		○	○		マヨネーズいため	レモンじる	0.5			○	
	にんにく・しょうが	0.3		○	○		ABCマカロニ	じゃがいも	60	○			
	あぶら・ごまあぶら	1	○				スープ	れんこん	15			○	
	さとう	5	○					ミックスベジタブル	15			○	
	しょうゆ	5						エッグケアマヨネーズ	10	○			
	す	7						つぶマスタード	0.5				
	さけ	2						ベーコン	5		○		
	とりがらスープ							ABCマカロニ	10	○			
	かたくりこ	3	○					キャベツ・たまねぎ	30			○	
	ハム	5		○				にんじん	10			○	
	もやし	30		○				とりがらスープ					
	トウモロコシ	5						しろワイン	2				
	わかめ	0.3		○				しお こしょう					
	あぶら	1	○										
	しょうゆ	3											
	さけ	2											
	とりがらスープ												
	しお こしょう												

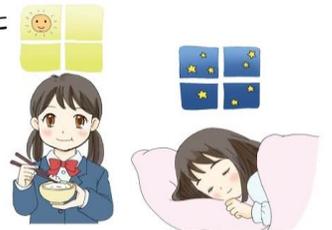
かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス予防!

そのほかの注意点!

いただきますの前の手洗いしっかりしよう!



3食をきちんと
食べ、十分な
すいみんを
とって体力を
つけよう!



せきやくしゃみが
出る人は
「エチケットマスク」
をしよう!



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)