

が　　つ　　こ　　う　　き　　ゆう　　し　　よく　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょう

が　　つ　　き　　ゆう　　し　　よく　　も　　く　　ひ　　ょう

学校給食予定献立表

2月の給食目標

バランスよく食べよう！

こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献　　立　　名	し　　よう　　ざ　　い　　り　　ょう 使　　用　　材　　料 グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー (カロリー)	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献　　立　　名	し　　よう　　ざ　　い　　り　　ょう 使　　用　　材　　料 グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー (カロリー)
3日(月)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)	5日(水)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ 80	○			559	ぎゅうにゅう	ハニーバンズ 50	○			558
ごはん	さのたまあじつけのり 1袋		○			とりにく 50	しお・こしょう・しろワイン		○		小(高)
	いわしフライ 60	○	○		小(高)	ハニーバンズ	こめこ 5	○			625
	ブロッコリー 25			○	623	とりにくと	あぶら 0.3	○			
さのたま	キャベツ 15			○		だいずの	だいずみずに 20		○		中・高
あじつけのり	にんじん 10			○	734	とまとに	たまねぎ 40			○	789
いわしフライ	かつおぶし 0.4		○			ポテトサラダ	さやいんげん 10			○	
	しょうゆ 2.4						マッシュルーム 8			○	
ブロッコリーの	みりん 0.7						にんにく 0.3			○	
おかかあえ	うすあげ 10	○	○				トマトみずに 15			○	
	さといも 25			○			ケチャップ 15			○	
のっぺいじる	にんじん 10			○			オリーブオイル 1				
	だいこん 15			○			あかワイン 2	○			
	ごぼう 15			○			さとう 0.8				
	しるねぎ 8			○			ウスターソース 0.5				
	さけ 1						しょうゆ 0.5				
	うすくちしょうゆ 3						とりがらスープ				
	みりん 3						しお・こしょう				
	だしじる						じゃがいも 30	○			
	かたくりこ 1.5						たまねぎ・にんじん 5			○	
4日(火)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)		きゅうり 10			○	
ぎゅうにゅう	こめ 80	○			533		エッグケアマヨネーズ 1袋	○			
ごはん	ぶたにく 30		○		小(高)	6日(木)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
	あつあげ 40		○		609	ぎゅうにゅう	こめ 80	○			545
ぶたにくと	キャベツ 50			○		ぶたどん	ぶたにく 45		○		小(高)
あつあげの	たまねぎ 30			○			たまねぎ 45			○	602
ちゅうかいため	にんじん 10			○	中・高	こんさいじる	にんじん・ごぼう 15			○	
	しるねぎ 10			○	753		しるねぎ・こまつな 10			○	中・高
	さやいんげん 10			○			しょうが 0.6			○	770
はくさいの	にんにく 0.5			○			あぶら 1	○			
ちゅうかスープ	しょうが 0.5			○			さとう 3	○			
	あぶら 1	○					しょうゆ 6.5				
	みそ 1		○				さけ・みりん				
	あかみそ 3		○				うすあげ 5		○		
	さとう 1.5	○					にんじん 8			○	
	しょうゆ 2						だいこん 15			○	
	さけ 1						さといも 25	○			
	みりん 1						ほうれんそう・れんこん 10			○	
	かたくりこ 1						うすくちしょうゆ 2				
	とうふ 20		○				みりん・しお				
	わかめ 0.3		○				だしじる・だしこんぶ				
	はくさい 15			○		7日(金)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
	たまねぎ 15			○		ぎゅうにゅう	こめ 80	○			573
	にんじん 8			○		ごはん	ゆかり 1袋				小(高)
	しょうが 0.5			○			とりにく 30		○		639
	さけ 1					ゆかり	とうふ 25			○	
	しょうゆ 3						キャベツ 25			○	
	しお 0.1					とりにくと	たまねぎ 20			○	中・高
	こしょう 0.01					やさいの	にんじん 10			○	780
	とりがらスープ					しおこうじいため	エリンギ 8			○	
						ちゃんこじる	もやし 20			○	
							ブロッコリー 25			○	
							にんにく・しょうが 0.5			○	
							あぶら 1	○			
							しおこうじ・こしょう				
							にくだんご 45		○		
							いたこんにゃく 15	○			
							だいこん 15			○	
							たまねぎ 10			○	
							にんじん 8			○	
							あおねぎ 3			○	
							みそ 6	○			
							しょうゆ・こしょう				
							だしじる				

が　　つ　　に　　ち　　せ　　つ　　ぶ　　ん

2月2日　節分

せ　　つ　　ぶ　　ん　　き　　せ　　つ　　わ　　ひ　　い　　み　　り　　っ　　し　　ゆ　　ん　　り　　っ　　か　　り　　っ　　し　　ゆ　　う　　り　　っ　　と　　う

節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬

ぜ　　ん　　じ　　つ

の前日のことをいいます。

だ　　い　　ず　　ふ　　く　　め　　お　　に　　び　　ょう　　き

大豆をいった福豆をまいて鬼(病氣

や災難をひきおこすもの)をはらい、

ふ　　く　　め　　た　　ね　　ん　　け　　ん　　こ　　う　　ぶ　　じ　　ね　　が

福豆を食べて、1年の健康や無事を願

います。家　　の　　い　　え　　と　　ぐ　　ち　　にかざるヒイラギイ

ワシは、ヒイラギのトゲとイワシのに

おいで、鬼をはらいします。

お　　に　　そ　　と　　ふ　　く　　う　　ち　　福　　は　　内

鬼は外、福は内

(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。)

が　っ　こ　う　き　ゅ　う　し　ょ　く　よ　て　い　こ　ん　だ　て　ひ　ょ　う

学校給食予定献立表

やさいくだもの野菜や果物をしっかりとべて

からだの調子をととのえよう！

こ　ん　だ　て　め　い 献立名	し　ょ　う　ざ　い　り　ょ　う 使用材料	グラム	き	あ　か	み　ど　り	エネルギー (カロリー)	こ　ん　だ　て　め　い 献立名	し　ょ　う　ざ　い　り　ょ　う 使用材料	グラム	き	あ　か	み　ど　り	エネルギー (カロリー)
10日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめこパン	50	○			546	ぎゅうにゅう	こめ	75	○			573
	ベーコン	20		○			なめし(菜飯)	なめしのもと	2			○	
こめこパン	さつまいも	30	○			小(高)	うどん	うどん	60	○			小(高)
	はくさい	20			○	611	とりにく	とりにく	10		○		639
さつまいもの	たまねぎ	25			○		わかめうどん	わかめ	0.3		○		
クリームシチュー	にんじん	10			○	中・高	うすあげ	うすあげ	8	○			中・高
	ほうれんそう	10			○	762	たまねぎ	たまねぎ	15			○	743
キャベツの	マッシュルーム	8			○		にんじん	にんじん	10			○	
レモンマリネ	オリーブオイル	1	○				えのきだけ	えのきだけ	8			○	
	ソテードオニオン	3.5			○		しろねぎ	しろねぎ	8			○	
りんごゼリー	とうにゅう	16		○			うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	6				
	ホワイトルウ	6	○				みりん	みりん	1				
	しろワイン	2					しお	しお	0.01				
	しお	0.1					だしじる						
	こしょう	0.02					ちくわ	ちくわ	8		○		
	とりがらスープ						さつまいも	さつまいも	15	○			
	ツナ	10		○			たまねぎ	たまねぎ	10			○	
	キャベツ	20			○		にんじん	にんじん	8			○	
	きゅうり	10			○		さやいんげん	さやいんげん	8			○	
	にんじん	10			○		こむぎこ	こむぎこ	15	○			
	オリーブオイル	1.5	○				かたくりこ	かたくりこ	2				
	りんごす	2					しお	しお	0.2				
	レモンじる	1			○		あぶら						
	さとう	0.5	○				14日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	しお	0.1					ぎゅうにゅう	こめ	80	○			603
	こしょう	0.01					ぶたにく	ぶたにく	35		○		
	りんごゼリー	1個	○				ハヤシライス	にんじん	15			○	小(高)
12日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	たまねぎ	たまねぎ	50			○	674
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			537	ほうれんそう	ほうれんそう	15			○	
	ぶたにく	30		○			マッシュルーム	マッシュルーム	8			○	中・高
ぶたにくと	とうふ	35		○		小(高)	ソテードオニオン	ソテードオニオン	7			○	808
とうふの	はくさい	30			○	606	にんにく	にんにく	0.5			○	
あんかけどん	たまねぎ	20			○		あぶら	あぶら	1	○			
	にんじん	10			○	中・高	ハヤシルウ	ハヤシルウ	10	○			
こまつなと	しめじ	5			○	735	ケチャップ	ケチャップ	4				
かまぼこの	しろねぎ	5			○		あかワイン	あかワイン	3				
ごまみそあえ	しょうが	0.6			○		ウスターソース	ウスターソース	1				
	あぶら	1	○				とりがらスープ	とりがらスープ					
みかん	うすくちしょうゆ	5					こしょう	こしょう	0.03				
	さけ	2					だいこん	だいこん	30			○	
	みりん	3					きゅうり	きゅうり	10			○	
	しお	0.1					にんじん	にんじん	10			○	
	こしょう	0.03					オリーブオイル	オリーブオイル	2	○			
	とりがらスープ						りんごす	りんごす	3				
	かたくりこ	3					しょうゆ	しょうゆ	1				
	こまつな	20			○		さとう	さとう	0.5	○			
	じゃがいも	20	○				しお	しお	0.3				
	にんじん	10			○		こしょう	こしょう	0.03				
	かまぼこ	8		○			フレンズクレープ(チョコ)	フレンズクレープ(チョコ)	1袋	○			
	しろみそ	1		○			 キャベツのレモンマリネ マリネは、酢や油などの調味料を食材につけこんで、やわらかくしたり、風味をつけたりする料理や調理法のことをいいます。フランス料理でよく使われます。						
	みそ	1		○									
	さとう	1	○										
	しょうゆ	0.5											
	みりん	1											
	すりごま	0.5	○										
	ねりごま	0.5	○										
	みかん	1個			○								

(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。)