

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I類*	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	麦飯 牛乳 ポークカレー ほうれん草のサラダ 福神漬	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油	759	21.5
3	火	豆ごはん 牛乳 鰯の黒酢風味 沢煮椀 チンゲン菜のしそあえ	大豆 油揚げ	牛乳 いわし	ねぎ にんじん チンゲン菜 しそ粉	だいごん こんにやく もやし	米 大麦 でん粉 さとう	ごま油 植物油	701	24.5
4	水	麦飯 牛乳 ハンバーグ スパイシー粉ふきいも ジュリアンスープ	豚肉 牛肉 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	米 大麦 でん粉 じゃがいも	植物油 オリーブ油	731	26.9
5	木	減量黒糖パン 牛乳 ひじきとツナの和風スパゲッティ アレッタのごまマヨネーズあえ	まぐろオイル漬	牛乳 ひじき	人参 アレッタ	玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ	黒糖パン スパゲッティ	植物油 バター マヨネーズ風 ドレッシング ごま	737	27.7
6	金	麦飯 牛乳 鯖のピリ辛照り焼き わかめスープ 小松菜のナムル	さわら 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ もやし	米 大麦 さとう でん粉	ごま油 ごま	706	33.0
9	月	麦飯 牛乳 一口おでん 納豆みそ おかかあえ	厚揚げ 揚げボール うずら卵 豚肉 納豆 赤みそ かつお節削り	牛乳 昆布	人参	大根 こんにやく キャベツ もやし	米 大麦 さとう		714	29.5
10	火	麦飯 牛乳 いかのかりん揚げ じゃがいものそぼろ煮 昆布キャベツ 米粉入りパン 牛乳	いか 鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん	しょうが こんにやく 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 でん粉 さとう じゃがいも	植物油	773	29.9
12	木	ポテトミートグラタン キャベツのマスタードサラダ 小松菜のスープ みかんジャム	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン じゃがいも さとう みかんジャム	植物油	690	30.9
13	金	麦飯 牛乳 鯖のみそ煮 チンゲン菜のごまあえ 大豆の磯煮	さば 赤みそ 鶏肉 大豆	牛乳 ひじき	チンゲン菜 人参	しょうが もやし ごぼう 糸こんにやく	米 大麦 さとう	ごま 植物油	813	37.5
16	月	麦飯 牛乳 マーボー豆腐 拌三糸	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 さとう でん粉 はるさめ	植物油 ごま油	742	30.6
17	火	麦飯 牛乳 鶏ごぼう 小松菜の磯香あえ 白菜のみそ汁	鶏肉 合わせみそ 厚揚げ	牛乳 のり	小松菜 人参	ごぼう もやし だいごん 白菜	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	781	30.0
18	水	麦飯 牛乳 焼き鯖 あいまぜ かきたま汁	さば 油揚げ 鶏卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ	米 大麦 さとう でん粉	ごま	785	34.6
19	木	黒糖パン 牛乳 クリームシチュー 大豆サラダ	鶏肉 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ キャベツ	黒糖パン じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油 バター	746	28.7
20	金	麦飯 牛乳 しいらのカップ焼き ひじきの洋風ふりかけ 青菜のスープ	しいら ベーコン 豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく コーン しょうが	米 大麦	マヨネーズ風 ドレッシング オリーブ油	697	30.2
24	火	麦飯 牛乳 ビビンバ 豆腐とキムチのスープ ヨーグルト	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参 ねぎ	しょうが にんにく しめじ メンマ もやし 玉ねぎ キムチ	米 大麦 さとう	植物油 ごま油 ごま	738	30.4
25	水	麦飯 牛乳 鱈のフライ ごまキャベツ 白いんげん豆のミルクスープ	あじ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ コーン	米 大麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも コーンスターチ	植物油 ごま油 ごま バター	892	37.8
26	木	～みえ地物一番給食の日～ 伊勢茶きなご揚げパン 牛乳 うどん入りすまし汁 ごぼうのごまドレッシングあえ	きな粉 鶏肉 油揚げ まぐろオイル漬	牛乳	粉末緑茶 人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう 糸こんにやく	丸ロールパン グラニュー糖 うどん さとう	植物油 ごま マヨネーズ風 ドレッシング	748	27.2
27	金	麦飯 牛乳 鮭の南部焼き 赤だし 小松菜の梅おかかあえ	さけ 厚揚げ 赤みそ かつお節削り	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	だいごん えのきたけ もやし ねり梅	米 大麦	黒ごま ごま	699	37.1

～ 2月3日 節分 ～

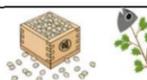
節分は立春の前日、季節の分かれ目の日です。

豆を自分の年の数(地方によっては1を足した数)だけ食べると、「一年健康で過ごせる」と言われています。

また、鰯を食べたり、玄關に飾ったりする風習もあります。

3日の給食は、節分の日にちなんだ行事食です。豆ごはんは、ごま油で炒めたひきわり大豆が入っています。

大豆の香ばしい香りを楽しんでください。



※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

今月の旬の食材

ほうれん草、大根、アレッタ、白菜などの食材を取り入れました。

