

実施日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる赤のなま	熱や力になる黄のなま	体の調子を整える緑のなま	エネルギー 蛋白質	一口メモ
1 木	焼き肉ごはん	ナムル チゲスープ	豚肉 赤みそ 牛乳 豆腐 白みそ	米 油 ごま油 さとう 白ごま	もやし しょうが にんじん はくさい もやし えのきたけ にら	584 18.9	チゲとは、鍋料理のことです。	
2 金	いわしのかわや蒲焼き丼	はくさい 白菜のゆず風味 呉汁 白みそ ★節分メニュー★	いわし 牛乳 豚肉 白みそ 豆腐 大豆	米 小麦粉 さとう でんぶん 油 白いりごま じゃがいも	しょうが はくさい だいこん にんじん きゅうり ゆず ごぼう だいこん ねぎ	740 31.3	いわしと大豆を使った節分メニューを味わっていただきますよ。	
5 月	ごはん	揚げぎょうざ 豆腐の五目スープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 ごま油 ぎょうざの皮 でんぶん	たまねぎ にら にんにく しょうが にんじん たけのこ きくらげ はくさい こまつな	686 21.5	揚げぎょうざは、6年生からのリクエストです。	
6 火	麦入りごはん じゃこのふりかけ	和風厚焼き玉子 磯香和え さつま汁	ちりめんじゃこ 削り節 のり 牛乳 鶏肉 卵 豆腐 赤みそ 白みそ	米 麦 油 白ごま さとう ごま油 こんにやく さつまいも	たまねぎ 干しいたけ さやいんげん はくさい えのきたけ ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ	655 30.7	いちじゅうさい わしょこんだて 一汁二菜の和食献立を、あじ 味わっていただきますよ。	
7 水	カレーライス	海藻サラダ くだもの(ネーブルオレンジ)	豚肉 豚骨 牛乳 海藻ミックス	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マンゴチャツネ トマト もやし きゅうり 糸寒天 にんじん ネーブルオレンジ	688 17.8	カレーライスと海藻サラダは、4・5・6年生からのリクエストです。	
8 木	ごはん	とりにく 鶏肉のごまだれ焼き キャベツの南蛮風 ちゃんこ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ たら	米 さとう ごま 油 さとう ごま油 糸こんにやく	にんにく しょうが ねぎ キャベツ ごぼう 干しいたけ だいこん しめじ はくさい	643 32.4	ごはん粒を残さずに、ていねいにいただきますよ。	
9 金	スパゲッティ ビーンズソース	野菜サラダ くだもの(りんご)	豚肉 豚骨 レンズ豆 牛乳 粉チーズ	スパゲッティ 油 小麦粉 バター さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん トマト ビーマン キャベツ きゅうり りんご	649 24.4	りんごは、冬が旬のくだものです。	
13 火	食パン ココア クリーム	インゲン豆のクリーム煮 グリーンサラダ くだもの(清見オレンジ)	牛乳 生クリーム 調理用牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげんまめ	食パン さとう ごま油 コーンスターチ バター 小麦粉 油 じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー オレンジ	602 22.0	サラダのブロッコリーは、冬が旬です。	
14 水	こや 豆腐 高野豆腐 のそぼろ丼	ちくわと野菜のごまじょうゆかけ 里芋のみそ汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 ちくわ 油あげ 白みそ 赤みそ 豆腐	米 麦 油 さとう 白ごま 里芋	しょうが にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし だいこん こまつな	652 30.2	旬の里芋の入ったみそ汁を、味わっていただきますよ。	
15 木	ごはん	さばのごまみそかけ おひたし けの汁 ●5年2組バイキング給食	牛乳 さば 赤みそ 油あげ 高野豆腐 いんげんまめ	米 さとう でんぶん 白ごま こんにやく	キャベツ もやし ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん たけのこ ぜんまい	622 28.0	いちじゅうさい わしょこんだて 一汁二菜の和食献立を、あじ 味わっていただきますよ。	
16 金	五目 焼きそば	スナックひよこ豆 くだもの(いちご)	豚肉 豚骨 えび 牛乳 ひよこまめ	油 蒸し中華麵 油 さとう でんぶん 小麦粉 オリーブオイル	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ キャベツ もやし にら いちご	625 26.1	今日のいちごは、長崎県でとれたものです。	
19 月	丸パン	ハンバーグ カレーポテトサラダ マカロニスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豚骨	丸パン 小麦粉 じゃがいも さとう マヨネーズ 油 マカロニ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン 干しいたけ キャベツ こまつな	579 22.3	手作りハンバーグを、味わっていただきますよ。	
20 火	ごはん のり とひじきの佃煮	いかのねぎ塩焼き きんぴら かきたま汁 ●5年3組バイキング給食	牛乳 のり 芽ひじき いか 豆腐 卵	米 水 あめ さとう ごま油 白ごま 糸こんにやく 白ごま でんぶん	にんにく しょうが ねぎ ごぼう、さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな	604 29.4	よくかんでいただきますよ。	
21 水	ちゃんぽん	ポテトの甘辛和え くだもの(みかん)	豚肉 豚骨 かまぼこ 牛乳 なると いか	油 でんぶん じゃがいも 三温糖	しょうが 干しいたけ にんじん にら たまねぎ キャベツ もやし みかん	593 23.4	旬のみかんは、ビタミンたっぷりです。	
22 木	ジャンバラヤ	野菜スープ キャロットケーキ	ポークハム チョリソー えび 牛乳 豚肉 卵 豚骨 調理用牛乳	米 バター 油 小麦粉 さとう バター 粉さとう	にんにく トマト ビーマン たまねぎ キャベツ コーン こまつな にんじん オレンジジュース	626 21.0	今日は、ショコラの誕生日です。ケーキをおいしくいただきますよ。	
23 金	ごはん	鱈の照り焼き おひたし けんちん汁	牛乳 ぶり 鶏肉 油あげ 豆腐	米 さとう でんぶん 白いりごま 里芋 ごま油 こんにやく	キャベツ もやし ほうれんそう ごぼう だいこん にんじん ねぎ	646 26.7	旬のぶりを、給食室でじっくり焼きました。	
26 月	ココアパン	シェパーズパイ ABCスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム 調理用牛乳 ピザチーズ	ココアパン バター じゃがいも 油 ABCマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ しょうが キャベツ パセリ	647 23.8	スープには、アルファベットマカロニが入っています。	
27 火	茶めし	おでん キャベツのごま酢和え ●5年1組バイキング給食	牛乳 昆布 つみれ がんもどき さつま揚げ じゃがいも うずら卵 油あげ	米 白いりごま さとう こんにやく じゃがいも ちくわぶ	にんじん だいこん キャベツ もやし にんじん	661 23.7	おでんを食べ、体をあたためましょう。	
28 水	豆まめ おこわ	ニギスの唐揚げ 中華風きゅうり 春雨スープ	鶏肉 大豆 油あげ 牛乳 にぎす 鶏肉 豚骨 生わかめ	米 もち米 さとう 油 でんぶん はるさめ 小麦粉 ごま油	ごぼう さやいんげん きゅうり にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しょうが ねぎ	586 24.1	おこわには、もち米が使われています。	

2月分の主な食材の産地(予定)は次の通りです。

じゃがいも(鹿児島県) さつまいも(千葉県) さといも(埼玉県) れんこん(茨城県) 大根(神奈川県) にんじん(千葉県)

ごぼう(青森県) ねぎ(千葉県) しょうが(高知県) にんにく(青森県) 白菜(茨城県) キャベツ(愛知県)

こまつな(埼玉県) ほうれんそう(千葉県) にら(茨城県) もやし(栃木県) きゅうり(茨城県) たまねぎ(北海道)

ビーマン(茨城県) えのき(群馬県) しいたけ(岩手県) しめじ(長野県) ブロッコリー(埼玉県) さやいんげん(沖縄県)

りんご(青森県) いちご(佐賀県) みかん(静岡県) 清見オレンジ(愛媛県) ネーブル(広島県) ゆず(静岡県)

今月の給食目標... 和やかに会食しよう

豆知識

節分に豆をまく習慣は室町時代頃から はじまったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる(または年齢の数に1つ加える)と病気がかからないといわれています。

