

日	こんだてめい			あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	*の印の 配る数
	しゅしゅく	のみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやカになるもの	からだのちよしをとのえるもの		
1 木	こくとう ロールパン	牛乳	ポークビーンズ タンドリーチキン やさしいサラダ	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく ベーコン とりにく ヨーグルト	パン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり	635 Kcal 28.8 g 24.2 g 2.8 g	
2 金	ごはん	牛乳	とうふとわかめのすましじる いわしのうめに きんぴらごぼう ふくまめ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ いわし さつまあげ だいず	ごはん あぶら さんおんとう ごま	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん	633 Kcal 25.2 g 16.7 g 2.5 g	
5 月	しゅくパン レーズンクリーム	牛乳	もやしのコンソメスープ オムレツ こふきいも	ぎゅうにゅう ウインナー オムレツ	パン さとう じゃがいも レーズンクリーム	もやし ごまつな にんじん しめじ たまねぎ	648 Kcal 20.8 g 30.5 g 2.9 g	
6 火	にくどんぶり	牛乳	こんさいのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ちくわ みそ	ごはん しらたき さとう あぶら	たまねぎ にんじん えのき だいこん ごぼう れんこん きぬさや	657 Kcal 28.6 g 18.1 g 2.7 g	
7 水	ごはん	ジョア	ごまつなのすましじる まぐろのオーロラソース もやしのさっぱりサラダ	ジョア まぐろ	ごはん ふ でんぶん さとう あぶら さんおんとう	たまねぎ ごまつな しめじ もやし きゅうり にんじん	647 Kcal 26.8 g 12.6 g 2.4 g	
8 木	ロールパン	牛乳	ニョッキのクリームスープ *てりやきにくだんご おんやさい	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム にくだんご	パン ニョッキ マーガリン あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー パプリカ	648 Kcal 24.4 g 29.7 g 2.9 g	*1~3年1コ 4年~2コ
9 金	ごはん	牛乳	たまごとやさいのちゅうかスープ ぶたニラいため	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ごはん でんぶん ごまあぶら さとう あぶら	キャベツ にんじん しいたけ ねぶかねぎ にら たまねぎ もやし	617 Kcal 24.4 g 18.8 g 2.5 g	
13 火	カレーうどん	牛乳	ひじきのにもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ひじき とりにく さつまあげ	ソフトめん こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ むきえだまめ	618 Kcal 25.7 g 18.1 g 2.7 g	
14 水	ごはん	牛乳	のっぺいじる さばのみそに もやしソテー チョコプリン	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ さば みそ とりにく	ごはん さといも でんぶん あぶら チョコプリン	だいこん にんじん ねぶかねぎ もやし ピーマン	657 Kcal 27.8 g 17.7 g 2.3 g	
15 木	サンドパン	牛乳	ほうれんそうのコンソメスープ メンチカツ スパサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム メンチカツ	パン あぶら スパゲッティ マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり	642 Kcal 24.1 g 29.5 g 2.7 g	
16 金	ちゃめし	牛乳	おでんふうに いそあえ	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ のり あげボール うずらたまご こんぶ ウインナー	ごはん さといも こんにやく	だいこん にんじん もやし ほうれんそう	649 Kcal 27.4 g 17.5 g 2.9 g	
19 月	しゅくパン いちごジャム	牛乳	ミネストローネ *とりのからあげ ポイルブロッコリー	ぎゅうにゅう ベーコン だいず とりにく	パン さんおんとう あぶら でんぶん マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん ブロッコリー	658 Kcal 25.4 g 28.8 g 2.5 g	*1~4年1コ 5年~2コ
20 火	ごはん	ジョア	ふしめんじる さかなのねぎみそやき はくさいのごまあえ	ジョア あぶらあげ とりにく さわら みそ	ごはん ふしめん さとう ごま	にんじん ほうれんそう ごぼう ほししいたけ もやし ねぶかねぎ はくさい	627 Kcal 22.8 g 13.3 g 2.7 g	
21 水	ごはん	牛乳	まーぼーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム	ごはん あぶら でんぶん さとう はるさめ ごまあぶら	ねぶかねぎ ほししいたけ たけのこ にら もやし きゅうり にんじん	656 Kcal 25.2 g 19.7 g 2.3 g	
22 木	こめこ ロールパン	牛乳	キャベツのコンソメスープ のりごまチキン ごぼうのごまマヨサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー のりごまチキン ハム	パン あぶら ごま マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん えのき ごぼう きゅうり	664 Kcal 26.9 g 31.7 g 2.8 g	
23 金	わかめ ごはん	牛乳	かぶのみそじる にくじゃが	ぎゅうにゅう わかめ みそ ぶたにく	ごはん じゃがいも しらたき さとう あぶら	かぶ にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース	636 Kcal 20.9 g 13.0 g 2.5 g	
26 月	わふう スパゲッティ	牛乳	じゃがいものコンソメスープ ヨーグルト(もも)	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ヨーグルト	スパゲッティ マーガリン あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ はねぎ さやいんげん	646 Kcal 25.1 g 21.1 g 2.6 g	
27 火	ごはん	牛乳	さといものみそじる にくどうふ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ やきどうふ ぶたにく	ごはん さといも しらたき さとう	たまねぎ えのき にんじん はねぎ	645 Kcal 28.9 g 20.6 g 2.6 g	
28 水	チキンカレー	牛乳	ハムサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	663 Kcal 21.3 g 21.2 g 3.0 g	

給食回数...19回

☆ 今月の平均栄養価は
エネルギー:644kcal、タンパク質:25.3g、
脂質21.2g、塩分:2.6g

☆ 今月の給食目標は
《時間を守って食べましょう》です。

☆ メニューは都合により変更することがあります。



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

福豆 大豆 イワシ 恵方巻き