



日	主食 しやしよく 主食	のみもの 汁物 しゆさい 主菜 しゆさい 副菜 しゆさい デザート	あかの なかま ちやく、ほね 血や肉や骨になるもの		きの なかま ねつ、ちから 熱や力になるもの		みどりの なかま からだの ちようしつ ととの 調子を整えるもの		エネルギー たんぱく質 しつ 脂質 しよくたんぱくしよくたんぱく 食塩 相当量
			たんぱく質 しつ	無機質 むきしつ	炭水化物 たんすいいかぶつ	脂質 しつ	(←緑黄色野菜) ビタミン (淡色野菜など→) りよくおうしよくやさい たんしよくやさい		
3月	いわしのかばやきどん	 せつぶんじる ひじきのいために	いわし、だいず、 あぶらあげ、 かまぼこ、とうふ	ぎゅうにゅう、 ひじき	こめ、むぎ、 でんぶん、さとう、 こんにやく	ごま、あぶら	にんじん、 こまつな	エリンギ、はくさい、ごぼう、ながねぎ	623 kcal 29.2 g 20.4 g 2.0 g
4火	ごはん しらすのつくだに	 ごじる ぶたにくとだいこんのにも	ぶたにく、だいず、 あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、 のり、しらすぼし	こめ、さとう、 さといも、 こんにやく	あぶら	にんじん、 こまつな	しょうが、だいこん、ごぼう、しめじ、 ながねぎ	603 kcal 30.5 g 18.0 g 2.0 g
5水	くろざとうパン	 はくさいのクリームに ゆずドレッシングのサラダ ぶどうゼリー	とりにく、 レンズまめ	ぎゅうにゅう、 かんてん	パン、じゃがいも、 こむぎこ、さとう	バター、あぶら	にんじん、 あかパプリカ、 みずな	はくさい、たまねぎ、とうもろこし、 きパプリカ、だいこん、ゆず、ぶどう	569 kcal 23.2 g 19.5 g 1.7 g
6木	ゆかりごはん	 ちゃんこじる かつおのあずまに	かつお、とりにく、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 でんぶん、さとう、 しらたき	ごま、あぶら	こねぎ、にんじん	しょうが、ながねぎ、だいこん、 はくさい、えのきたけ	596 kcal 28.7 g 18.9 g 1.3 g
7金	ケチャップライス	 たまごことやさいのスープ とりにくのくろこしょうやき	ウインナー、 とりにく、 ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 さとう、 じゃがいも	あぶら	トマト、にんじん、 こまつな	たまねぎ、グリーンピース、 とうもろこし、しょうが、 キャベツ	579 kcal 25.2 g 21.9 g 2.2 g
10月	ドライカレー	 こんさいサラダ りんご	だいず、ぶたにく	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、 じゃがいも、 こむぎこ、さとう	あぶら、ごま	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 だいこん、ごぼう、れんこん、りんご	673 kcal 24.2 g 23.8 g 1.6 g
12水	うめなめし	 とうふのすましじる ぶりだいこん	ぶり、かまぼこ、 とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 でんぶん、さとう	ごま、あぶら	こまつな、 にんじん	うめ、しょうが、だいこん、たけのこ、 えのきたけ、ながねぎ	596 kcal 26.7 g 21.0 g 1.7 g
13木	スパゲティー トマトソース	 ほうれんそうときのこのサラダ チョコレートケーキ	ぶたにく、 レンズまめ、 たまご	ぎゅうにゅう、 なまクリーム	スパゲッティ、 さとう、こむぎこ、 チョコレート	あぶら、バター	にんじん、トマト、 ほうれんそう	しょうが、にんにく、セロリー、 たまねぎ、マッシュルーム、 えのきたけ、キャベツ、とうもろこし	669 kcal 27.1 g 27.0 g 1.8 g
14金	キャンパスごはん	 マカロニスープ オムレツ	とりにく、たまご、 ぶたにく、 ベーコン	にゅういんりょう	こめ、むぎ、 さとう、 じゃがいも、 マカロニ	あぶら	にんじん、 あかパプリカ、 ピーマン、 ほうれんそう	えだまめ、とうもろこし、たまねぎ、 キャベツ	643 kcal 29.2 g 19.1 g 2.1 g
18火	てりやきチキンバーガー	 ジンジャーベジスープ マセドアンサラダ	とりにく、 ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう	パン、さとう、 じゃがいも	あぶら	にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ	560 kcal 21.3 g 20.4 g 2.5 g
19水	きびごはん	 かいせんチゲにこみ きりぼしだいこんのナムル	ぶたにく、いか、 えび、とうふ、 あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、きび、さとう	あぶら、ごま	にんじん、 ほうれんそう	はくさい、キムチ、だいこん、 ながねぎ、きりぼしだいこん、 だいずもやし	568 kcal 29.4 g 19.7 g 2.3 g
20木	にんじんごはん	 もずくじる あげじゃがいものそぼろに	ぶたにく、 とりにく、とうふ	ぎゅうにゅう、 もずく	こめ、むぎ、 じゃがいも、 さとう、 でんぶん	あぶら	にんじん、 こまつな	しょうが、たけのこ、たまねぎ、 しいたけ、グリーンピース、はくさい、 ながねぎ	618 kcal 24.2 g 21.1 g 2.1 g
21金	ごはん	 とんじる ちくさやき	たまご、とりにく、 ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ	ひじき	こめ、さとう、 さといも、 こんにやく	あぶら	にんじん、 ほうれんそう	きになるやさい、たまねぎ、 だいこん、ごぼう、ながねぎ	737 kcal 25.1 g 20.2 g 1.2 g
25火	マーボーどん	 たまごスープ いよかん	とうふ、ぶたにく、 みそ、たまご	にゅうさんきん いんりょう	こめ、むぎ、 さとう、 でんぶん、 はるさめ	あぶら	にら、にんじん	しょうが、にんにく、ながねぎ、 たけのこ、キャベツ、たまねぎ、 いよかん	560 kcal 23.3 g 13.0 g 2.1 g
26水	ごはん	 だごじる さばのこみやき はくさいのあさづけ	さば、とりにく、 みそ	ぎゅうにゅう	こめ、さといも、 こむぎこ	ごま	にんじん	しょうが、にんにく、ながねぎ、 はくさい、かぶ、きゅうり、ごぼう、 だいこん	609 kcal 29.2 g 19.3 g 1.6 g
27木	カレーうどん	 ゆかりあえ さつまいものあまに	ぶたにく、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	うどん、でんぶん、 さつまいも、 さとう	あぶら	にんじん、 こまつな	しょうが、しめじ、ながねぎ、 きゅうり、だいこん、キャベツ	520 kcal 20.6 g 19.8 g 1.9 g
28金	こぎつねごはん	 キャベツのみそしる さわらのやさしいあんかけ	とりにく、 あぶらあげ、 さわら、とうふ、 みそ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 さとう、 でんぶん、 じゃがいも		にんじん、みずな	しょうが、えのきたけ、たまねぎ、 キャベツ、ながねぎ	600 kcal 32.5 g 21.0 g 1.8 g

※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。

～2がつのきゅうしょくもくひょう～
しょくせいかつについて かんがえよう

3日(月) 節分献立(2月2日)

節分には、家の中に悪いものが入りやすくなるといわれ、それを
避けるために、庭の枝に鰯の頭を刺したものを玄関につるしたり、豆をまいて「悪い鬼」を追い払います。
給食では、鬼が苦手とする「鰯」と「大豆」を使った献立にしました。

13日(木) バレンタインデー献立(2月14日)

兵士の結婚が禁じられていたローマ帝国。兵士をかわいそうに

思った司祭のヴァレンティヌスは、こっそり兵士たちの結婚式を

行いました。これが語りがた、ヴァレンティヌスへの
感謝の気持ちをこめて、バレンタインデーがうまれました。

14日(金) 展覧会イメージ献立(2月13日～15日)

今年の展覧会のテーマは、「アートの旅」です。給食でも、少しだけアートを
取り入れてみたいと思います。

みかんのむきかた

