



日	主食	汁物 主菜 副菜 デザート	あかの なかま 血や肉や骨になるもの		きの なかま 熱や力になるもの		みどりの なかま からだの調子を整えるもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	(←緑黄色野菜) ビタミン	(淡色野菜など)	
2月	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 24.1 g 21.1 g 2.1 g
3火	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 29.1 g 20.4 g 2.0 g
4水	てりやきチキンバーガー	ジンジャーベジスープ じゃがいものサラダ	とりにく、 ぶたにく	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	550 kcal 20.6 g 19.9 g 2.5 g
5木	ごはん しらすのつくだに	ごじる ぶたにくとだいこんのもの	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
6金	ごはん	とんじる ちぐさやき	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	たまねぎ、だいこん、ごぼう、 ながねぎ	668 kcal 25.1 g 20.2 g 1.2 g
9月	ごはん	だごじる さばのこうみやき 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
10火	ドライカレー	こんさいサラダ いよかん	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、 いよかん	673 kcal 24.7 g 23.8 g 1.6 g
12木	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	あぶら、ごま	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	598 kcal 26.7 g 21.2 g 1.7 g
13金	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	666 kcal 27.0 g 27.0 g 1.8 g
16月	ケチャップライス	たまごとやさいのスープ 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	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	577 kcal 25.1 g 22.0 g 2.2 g
17火	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
18水	ホットドッグ	ポトフ ぼんかん	ウインナー、 ベーコン、 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	キャベツ、たまねぎ、かぶ、セロリー、 ぼんかん	584 kcal 32.1 g 19.6 g 2.4 g
19木	しおラーメン	かふうきゅうり みかん	ぶたにく、なると、 ツナ	ぎゅうにゅう、 わかめ	ちゅうかめん、 さとう	あぶら、ごま	にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ、 きくらげ、ながねぎ、とうもろこし、 きゅうり、だいこん、みかん	564 kcal 24.7 g 20.8 g 2.4 g
20金	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
24火	マーボーどん	たまごスープ いちご	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、 いちご	547 kcal 23.2 g 12.9 g 2.1 g
25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	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、 あかパブリカ、 みずな	はくさい、たまねぎ、とうもろこし、 きパブリカ、だいこん、ゆず、ぶどう	553 kcal 22.0 g 19.4 g 1.7 g
26木	こぎつねごはん	キャベツのみそしる さわらのやさいあんかけ	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
27金	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	555 kcal 21.9 g 23.3 g 1.9 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(火) 節分献立

節分には、家の中に悪いものが入りやすくなると言われ、それを避けるために、柵の枝に鰯の頭を刺したものを玄関に貼るしたり、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(金) 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。これが語り継がれ、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。

ブロッコリーのヒミツ

このブロッコリーの部分は何か知ってる？

Hi.

ぼくはブロッコリー

花のつぼみなんだ

菜の花は咲くと

ビタミンC

食物せんい

β-カロテン

鉄分

葉酸

お手伝いをするよ!

じょうぶな体づくりの