



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと	体のちょうしをととのえるもと	エネルギーのもと					
			しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	I社別-(kcal)				
2	月	○	ごはん	すきやきふうになりたのれんこんカレーチップスのりのつくだに	ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	ながねぎ はくさい れんこん	こめ きびざとう でんぶん	サラダあぶら なたねあぶら ごま	641 23.6 17.7 1.5	
★3日はせつぶんこんだてです。			3 火 ○ おまめごはん	とりにくてりやきレモンじょうゆ とんじる ひじきマリネ	だいすとりにく ぶたにくとうふ みそにぼしハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん こまつな	しょうが レモン だいこん ごぼう ながねぎ きゅうり	こめ きびざとう でんぶん さといち	なたねあぶら ごま こまあぶら サラダあぶら	685 29.2 19.5 2.6	
4	水	○	ちゅうかおこわ	ときめきはるまき ワンタンスープしようゆあじ ころころさつまいもサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	だけのこ しいたけ しようが ながねぎ きゅうり キャベツ	こめ さつまいも はるさめ もちごめ きびざとう でんぶん ワンタン はるまきのかわ こむぎ	こまあぶら なたねあぶら	720 23.3 20.4 2.3	
5	木	○	ごはん	ほきのオイネーズやき（エッグフリー マヨネーズ） やさいころころじる てづくりりふりかけ ほんかん	ほき ぶたにく とうふ みそかつおぶし にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しょうが ほんかん ごぼう ながねぎ	こめ きびざとう さといち	こま こまあぶら エッグフリーマ ヨネーズ	636 27.2 14.0 2.1	
6	金	○	ごはん	あますあんかけポーク ちゅうかサラダ うまみたっぷりあげあげスープ	ぶたにく ハム なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマントマト	しようが たまねぎ だけのこ しいたけ キャベツ きゅうり もやし	こめ しおこうじ でんぶん きびざとう さとう	なたねあぶら サラダあぶら こまあぶら	706 24.3 19.2 1.2	
9	月	○	ごはん	やきにくどんのぐ とうふとわかめのみそしる テコボン	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しようが にんにく たまねぎ もやし りんご だいこん ながねぎ テコボン	こめ きびざとう	こま サラダあぶら	643 22.6 14.5 2.1	
10	火	○	うどん	いかべったん にくうどんじる ブロックコリーサラダ（エッグフリーマ ヨネーズ） ミルメークココア	いか かつおぶし ぶたにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな ブロックコリー	コーン キャベツ ながねぎ しょうが しいたけ	うどん こむぎこ やまいも きびざとう ミルメーク	なたねあぶら ごま サラダあぶら エッグフリーマ ヨネーズ	615 23.4 17.8 2.9	
12	木	○	ごはん	えどふうからあげ（ごま） ほうれんそうのわふうサラダ ぐだくさんさけかすじる	とりにく あぶらあげ みそ にぼし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	しようが にんにく もやし えのきだけ だいこん ごぼう しいたけ	こめ でんぶん さとう さつまいも	なたねあぶら サラダあぶら ごま	677 26.7 18.6 2.0	
★13日はバレンタインこんだてです。			13 金 ○ チキンライス	ハートブレーンオムレツ パスタスープ ハートあんにんフルーツ	ハートの絵	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ しめじ セロリ もち バイン みかん	こめ むぎ パスタ アンニンどうふ	バター	604 21.1 13.9 2.7
16	月	○	むぎごはん	ハッシュドポーク フレンチサラダ いよかん	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン いよかん	こめ むぎ こむぎこ さとう きびざとう	サラダあぶら ハター サワークリーム	676 19.8 21.7 1.7	
17	火	○	まるわりパン	とうふいりミートローフ ジャガイものハニーサラダ クリームかぼちゃスープ	ぶたにく とりにく おから とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ バセリ	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり にんにく マッシュルーム	パン パンこ きびざとう ジャガイも はちみつ こむぎこ	なたねあぶら サラダあぶら オリーブオイル ハター なまクリーム	638 28.3 28.1 2.6	
18	水	○	ごはん	はんぶんおつきさまげあぎょうざ マーボーどうふ のりごまサラダ	ぶたにく セラチン とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ しょうが ににく ながねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ きゅうり もやし	こめ マロニー きょうざのかわ こむぎこ さとう きびざとう でんぶん	こまあぶら なたねあぶら サラダあぶら ごま	660 27.6 23.5 1.9	
19	木	○	みさとのすこし おおきいマラサダ	たれつきにくだんご くろアヒージョベンネ ブロックコリーとコーンのサラダ	ぶたにく とりにく ベーコン だいす	ぎゅうにゅう	にんじん バセリ ブロックコリー トマト	たまねぎ セロリ コーン りんご	パン グラニューとう こなざとう ベンネ さとう	なたねあぶら ハター サラダあぶら	580 23.2 23.9 1.8	
20	金	○	ごはん	やきとり なりたのこまつなサラダ もちいりむぎみそんじる	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが コーン えのきだけ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ きびざとう さとう トック さといも しおこうじ	サラダあぶら こまあぶら	661 26.0 13.6 2.1	
24	火	○	ミートパイ	クリームシチュー こんにゃくサラダ オレンジ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ オレンジ	コーンスター チ こむぎこ ジャガイも バイきじ こんにゃく	サラダあぶら ハター	583 18.2 32.1 1.9	
25	水	○	ごはん	ぶたんのぐ みさとのラベ かりかりあおのりおまめさん	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ きびざとう はちみつ でんぶん	サラダあぶら なたねあぶら	725 29.7 21.7 1.5	
26	木	○	ちゅうかめん	ちゃんぽんスープ にらまんじゅう かつおぶしサラダ	ぶたにく なると いか えび ほたて ソーセージ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ きゅうり たけのこ もやし ながねぎ	ちゅうかめん しゅうまいのかわ でんぶん	こまあぶら	589 26.8 20.0 2.4	
27	金	○	むぎごはん	みさとオリジナルカレー ひじきサラダ いちごヨーグルト	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう キャベツ チーズ ヨーグルト	にんじん	しょうが ににく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	こめ むぎ こむぎこ きびざとう	サラダあぶら ハター	704 22.6 22.7 2.1	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

◇学校配送は10日のうどん、17日のパン、26日のめん、27日のヨーグルトです。

学校給食摂取基準（基準）	月平均
熱量： 650kcal	652
たんぱく質： 24.0g(範囲21.1~32.5g)	24.6
脂質： 18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.2
食塩相当量： 2.0g以下	2.1

★1月分給食費の口座振替日（納付日）は3月2日です。



2月3日は立春の前日にあたる節分は豆まきをしたりヒイラギイワシを玄関にかざったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪氣）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。