



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 月	ごはん ウインナーと白菜のスープ 鶏肉のマヨドレ焼き さつま芋サラダ	牛乳(未満児) ビスケット お茶 ブルーチェ	牛乳・ウインナー・鶏肉	ビスケット・米・さつまいも・マヨドレ・ブルーチェ	はくさい・たまねぎ・コーン・マーマレードジャム・きゅうり・にんじん・レーズン
2 火	ごはん 野菜スープ 鬼ハンバーグ ブロッコリーサラダ ウインナー	牛乳(未満児) ビスコ お茶 恵方ロールサンド	牛乳・牛ひき肉・ぶたひき肉・鶏卵・ウインナー	ビスコ・米・パン粉・食パン 	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・トマトケチャップ・ブロッコリー・キャベツ・いちごジャム
3 水	肉うどん じゃが芋のツナカレー煮 バナナ	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) アップルパイ	牛乳・牛肉・ツナ缶詰	せんべい・うどん・砂糖・じゃがいも・ぎょうざの皮・油	ごぼう・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・バナナ・りんご・レモン果汁
4 木	ごはん しめじの味噌汁 白身魚の梅マヨ焼き 根菜の煮物	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳・油揚げ・みそ・たら・鶏ひき肉・豆乳	クラッカー・米・マヨドレ・板こんにやく・砂糖・薄力粉・油	ぶなしめじ・たまねぎ・キャベツ・わかめ・梅びしお・れんこん・にんじん・だいこん・さやえんどう・レーズン
5 金	ごはん 小松菜のすまし汁 厚揚げと野菜の味噌炒め もやしのゆかり和え	牛乳(未満児) ウエハース 牛乳(午後) バームクーヘン	牛乳・かまぼこ・ぶた肉・生揚げ・赤みそ	ウエハース・米・砂糖・ごま油・バームクーヘン	こまつな・たまねぎ・キャベツ・赤ピーマン・もやし・きゅうり・にんじん
6 土	スタミナ納豆丼 かぼちゃの味噌汁 じゃがいもとブロッコリーのおかかマヨ和え	牛乳(未満児) ポーロ 牛乳(午後) アスパラガスビスケット	牛乳・ぶたひき肉・納豆・みそ・かつお節・アスパラガスビスケット	ポーロ・米・ごま油・ふ・じゃがいも・マヨドレ	葉ねぎ・かぼちゃ・はくさい・わかめ・ブロッコリー・にんじん
8 月	大豆カレー 切り干し大根サラダ フルーツゼリー	牛乳(未満児) ビスケット お茶 高野豆腐ピザ	牛乳・ぶたひき肉・大豆・ツナ缶詰・凍り豆腐・ウインナー・パルメザンチーズ	ビスケット・米・じゃがいも・マヨドレ・しろいりごま・ゼリー	にんじん・たまねぎ・切干しいんこ・きゅうり・ほうれんそう・コーン・青ピーマン・トマトケチャップ
9 火	ごはん 豚汁 赤魚の煮付け 炒り豆腐	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) 人参とほうれん草ブリッツ	牛乳・ぶた肉・油揚げ・みそ・赤魚・木綿豆腐・かつお節・パルメザンチーズ	ビスコ・米・板こんにやく・さといも・砂糖・ごま油・薄力粉・油	にんじん・だいこん・ごぼう・葉ねぎ・しょうが・こまつな・干ししいたけ・ひじき・ほうれんそう
10 水	食パン かぼちゃの豆乳スープ 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ	牛乳(未満児) せんべい お茶 鮭おにぎり	牛乳・豆乳・鶏肉・ハム・さけ水煮缶詰	せんべい・食パン・じゃがいも・マヨドレ・米	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・コーン・ブロッコリー・キャベツ・トマトホール缶詰・きゅうり
12 金	ごはん チンゲン菜のどろみスープ 酢豚 ピーマンサラダ	牛乳(未満児) ウエハース お茶 フルーツヨーグルト	牛乳・木綿豆腐・ぶた肉・ハム・プレーンヨーグルト	ウエハース・米・ごま油・片栗粉・薄力粉・油・砂糖・ピーマン・マヨドレ	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・れんこん・青ピーマン・トマトケチャップ・きゅうり・バナナ・りんご・みかん缶詰
13 土	フルコギ丼 中華スープ みかん	牛乳(未満児) ポーロ 牛乳(午後) せんべい	牛乳・牛肉・みそ・木綿豆腐	ポーロ・米・砂糖・しろいりごま・ごま油・片栗粉・アンパンマンおやさいせんべい	キャベツ・にんじん・にら・たまねぎ・こまつな・しいたけ・みかん
15 月	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉のごま照り焼き 切り干し大根煮	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) のり塩ポテト	牛乳・みそ・鶏肉・油揚げ	ビスケット・米・さつまいも・砂糖・くろいりごま・じゃがいも・油	はくさい・たまねぎ・切干しいんこ・にんじん・さやいんげん・干ししいたけ・あおのり
16 火	ごはん キャベツのスープ さわらのムニエル かぼちゃのミートソース焼き	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) バナナマフィン	牛乳・さわら・ぶたひき肉	ビスコ・米・薄力粉・無塩バター・ホットケーキミックス・砂糖	キャベツ・にんじん・こまつな・かぼちゃ・たまねぎ・トマトケチャップ・バナナ
17 水	中華丼 春雨スープ 茎わかめの中華和え	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) チキンナゲット	牛乳・ぶた肉・かまぼこ・ハム・鶏ひき肉・木綿豆腐	せんべい・米・油・片栗粉・はるさめ・ごま油・しろいりごま・砂糖・パン粉	はくさい・たまねぎ・にんじん・干ししいたけ・しょうが・コーン・くきわかめ・キャベツ
18 木	ごはん わかめの味噌汁 かれないの野菜あんかけ ほうれん草と大根の納豆和え	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) せんべい(ぼたぼた焼き)	牛乳・油揚げ・みそ・かれない・納豆	クラッカー・米・片栗粉・油・砂糖・ぼたぼた焼き	わかめ・かぼちゃ・たまねぎ・えのきたけ・もやし・赤ピーマン・しいたけ・だいこん・ほうれんそう・にんじん
19 金	蕨山焼きそば 芋煮汁 れんこんのマヨ和え オレンジ	牛乳(未満児) ウエハース 牛乳(午後) きびだんご	牛乳・鶏肉・みそ・かつお節・油揚げ・青大豆きな粉	ウエハース・中華めん・ごま油・さといも・板こんにやく・マヨドレ・米・砂糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・あおのり・根深ねぎ・だいこん・れんこん・きゅうり・コーン・ネーブル
20 土	鮭チャーハン 鶏肉と野菜のスープ バナナ	牛乳(未満児) ポーロ 牛乳(午後) クッキー	牛乳・さけ・鶏肉 	ポーロ・米・油・じゃがいも・クッキー	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・しいたけ・だいこん・チンゲンサイ・バナナ
22 月	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉と野菜のカレー炒め 小松菜のボン酢和え	牛乳(未満児) ビスケット お茶 大豆のスコーン	牛乳・油揚げ・みそ・鶏肉・大豆	ビスケット・米・砂糖・ホットケーキミックス・有塩バター	だいこん・にんじん・葉ねぎ・キャベツ・たまねぎ・赤パプリカ・ぶなしめじ・こまつな・はくさい
24 水	ごはん もずくスープ 豚肉とじゃがいものチンジャオロース しらたきの中華風サラダ	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) かぼちゃもち	牛乳・ぶた肉・ハム	せんべい・米・じゃがいも・片栗粉・しらたき・砂糖・ごま油・しろいりごま・油	もずく・キャベツ・にんじん・えのきたけ・しょうが・赤ピーマン・青ピーマン・ぶなしめじ・はくさい・きゅうり・かぼちゃ
25 木	ほうれん草パン ベーコンと野菜のクリームスープ 鮭のポテト焼き ブロッコリーのレンチンサラダ	牛乳(未満児) ビスケット お茶 ひじきおにぎり	牛乳・ベーコン・さけ・油揚げ	クラッカー・ベジロール・じゃがいも・無塩バター・砂糖・油・米・しろいりごま	はくさい・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・きゅうり・ひじき
26 金	わかめご飯 きのこの味噌汁 鶏のから揚げ もやしのナムル	牛乳(未満児) ウエハース 牛乳(午後) いちごカップケーキ	牛乳・みそ・鶏肉・ハム	ウエハース・米・片栗粉・油・砂糖・ごま油・米粉カップケーキ・ホイップクリーム	炊き込みわかめ・しいたけ・ぶなしめじ・キャベツ・たまねぎ・もやし・きゅうり・にんじん・いちご・いちごジャム
27 土	五目うどん じゃがいもの煮物 フルーツヨーグルト	牛乳(未満児) ポーロ 牛乳(午後) ホームパイ	牛乳・鶏肉・油揚げ・ベーコン・フルーツヨーグルト	ポーロ・うどん・じゃがいも・砂糖・パイ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・はくさい・葉ねぎ

☆献立を変更する場合がございます。

給食だより

献立平均給与栄養量

2月3日は立春です。暦の上では春ですが、寒さの厳しい日が多く、暖かい季節はもう少し先のようです。様々な感染症が流行するこの季節、適切なタイミングで「手洗い、うがい」をおこない、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととりましょう。

【注意しよう！手洗いのタイミング】

- ①外から帰ってきたとき ②トイレの後 ③外にあるものを触った後 ④食事の前 ⑤せきやくしゃみ、鼻をかんだ後

【大豆のバワー】

2月の行事といえば節分ですが、今年は37年ぶりに日にちが変わり、2月2日です。節分の豆まきで使われる大豆は、肉と同じようにたんぱく質が豊富なことから「畑の肉」と言われています。動物性食品の肉は食べすぎると脂肪やコレステロールが気になりますが、植物性食品の大豆にはその心配がありません。その他にもカルシウムや鉄分、ビタミンB1、Eなど現代人に不足しがちな成分も多く含まれています。

【2月19日 食育の日 中国地方の料理】

蕨山焼きそば：岡山県蒜山地方のご当地グルメで、味付けにソースの代わりに味噌を効かせたタレを使うのが特徴です。
芋煮：島根県津和野の芋煮は、日本三大芋煮として知られており、すまし汁のようなシンプルな味付けが特徴です。
また、山口県岩国市は中国地方最大の**れんこん産地**、広島県は**ネーブルオレンジ**の収穫量が全国1位です。

エネルギー 481 kcal
たんぱく質 20.8 g
脂質 15.3 g

