




献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (kcal)	
	ち・にく・ほねになる たべもの	ねつやちからのもとに なるたべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの		
1 火	わかめごはん ぎゅうにゅう ピリからみそしる	ぎゅうにゅう わかめ とりにく なまあげ あわせみそ	ごはん じゃがいも あぶら	654	
	つつみぎょうざ	ぶたにく とりにく だいず	パンこ さとう こむぎこ こんにゃく あぶら		
	はるさめのチャブチェふうソテー	ベーコン	はるさめ ごまあぶら ごま あぶら		たまねぎ えのきたけ いら んにく キャベツ たまねぎ しろねぎ いら んにく しょうが ピーマン もやし とうもろこし えだまめ きくらげ
2 水	ごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ	ぎゅうにゅう だいず あかいはんげんまめ ひよこまめ ぶたにく とうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	663	
	オムレツ	たまご	さとう		
	カラフルベジソテー		あぶら		たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ キャベツ あかピーマン とうもろこし
<p>2月3日は「節分」 ~部分豆や恵方巻きを食べて、一年間の健康と幸せを願おう~</p>					
3 木	ごはん ぎゅうにゅう せつぶんじる	ぎゅうにゅう なまあげ おにがたかまぼこ	ごはん	657	
	いわしのこうみあげ	いわし あおさのり	でんぶん こめこ あぶら さとう		
	こんにゃくのごまみそあえ	ハム あわせみそ	こんにゃく さとう ごま		にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ
	こくとうぶくまめ	だいず	こくとう こめこ こむぎこ さとう でんぶん		もやし
4 金	クロスロールパン ぎゅうにゅう カレーポトフ	ぎゅうにゅう ミートボール	クロスロールパン じゃがいも オリーブオイル さとう	740	
	コーングラタン	おから とうにゅう	じゃがいも こめこ さとう あぶら		
	トリロールサラダ	ハム	フレンチドレッシング マヨネーズ		たまねぎ にんじん かぶ セロリ ブロッコリー パセリ マッシュルーム とうもろこし たまねぎ ミニトマト キャベツ きゅうり
7 月	ごはん ぎゅうにゅう こんさいのとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ あわせみそ	ごはん さといも	612	
	いかのねぎやき	いとよりだい すけとうだら いか	さとう やまいも でんぶん		
	にんじんのふわふわあえ	ベーコン たまご	さとう あぶら		ごぼう だいこん れんこん えのきたけ ねぎ ねぎ にんじん たまねぎ
8 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ほうぼうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか	むぎごはん さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	600	
	あいちのしそいりとりはるまき	とりにく	はるさめ こむぎこ でんぶん さとう あぶら		
	はるさめのさっぱりサラダ		はるさめ さとう ごまあぶら		れんこん はくさい たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ エリンギ あかピーマン キャベツ にんじん しろねぎ たまねぎ しょうが あおじそ もやし トウモロコシ
9 水	ごはん ぎゅうにゅう にこみおでん	ぎゅうにゅう にくだんご あげはんぺん なまあげ こんぶ ちくわ	ごはん こんにゃく じゃがいも さとう	627	
	ぶりのにつけ	ぶり	さとう でんぶん		
	はくさいのゆかりあえ				しょうが もやし はくさい ゆかりこ
10 木	とんこつしょうゆラーメン ぎゅうにゅう (ちゅうかめん・とんこつしょうゆラーメンスープ)	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん あぶら	575	
	あいちのれんこんいりつくね(2こ) かふうきゅうり	とりにく しおこんぶ	でんぶん さとう あぶら さとう ごまあぶら		にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ ねぎ しょうが んにく れんこん たまねぎ しょうが もやし きゅうり きりぼしだいこん
14 月	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドビーフ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム	ごはん あぶら バター	753	
	ハートがたコロッケ	とりにく ぶたにく	じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら		
	ツナサラダ	まぐろ	マヨネーズ		たまねぎ にんじん かぶ ぶなしめじ トマト パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし
	こめこのチョコカップケーキ	とうにゅう かんてん	さとう こめこ あぶら		
15 火	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく こうじみそ しろみそ	ごはん さつまいも	655	
	とうふハンバーグ	とうふ とりにく	こめこ じゃがいも あぶら さとう でんぶん		
	れんこんのきんぴら	あげはんぺん	こんにゃく あぶら ごまあぶら ごま さとう		たまねぎ ごぼう ぶなしめじ ねぎ たまねぎ しょうが きりぼしだいこん れんこん えだまめ

献立名		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (kcal)
みんなのち・にく ほねになるたべもの		ねつやちからのもとにな るたべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの		
16 水	ごはん ぎゅうにゅう ふわふわのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ	ごはん ふ	たまねぎ にんじん しいたけ みつば	564
	たまごやき なすみそ	たまご ぶたひきにく あかみそ	さとう さとう あぶら	なす ピーマン エリンギ にんじん にんにく	
	りんごパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめめ ぎゅうにゅう なまクリーム	りんごパン マカロニ ジャがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく パセリ マッシュルーム	
17 木	ハムステーキ スイートコーンサラダ	ぶたにく とりにく かんでん	コーンクリームドレッシング	とうもろこし ブロッコリー キャベツ	657
	 「まごわやさしい」 献立  ～食べて健康な体をつくろう～ 				
18 金	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ あかみそ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ ねぎ にんにく しょうが	658
	あげたこやき(2こ)	たこ	こむぎこ さとう あぶら	キャベツ ねぎ	
	くさわかめのナムル	くさわかめ かんでん	さとう ごまあぶら	もやし トウモロコシ きゅうり	
	 まいつき 毎月19日は 『食育の日』 				
21 月	みそカツどん ぎゅうにゅう (きんめげんまいごはん・ささみフライ キャベツソテー・みそだれ)	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ	きんめげんまいごはん パンこ こむぎこ こめこ でんぶん あぶら	キャベツ	606
	ぐだくさんつみれじる	さんしよくつみれ こうや豆腐		にんじん だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ	
22 火	ごはん ぎゅうにゅう ごまがえるタンタンスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ あかみそ とうにゅう	ごはん ごま さとう あぶら ごまあぶら	もやし たけのこ しろねぎ いら はくさい えのきたけ しょうが	585
	ポークしゅうまい(2こ)	ぶたにく とりにく たら	でんぶん パンこ ごまあぶら こむぎこ さとう	たまねぎ	
	かんでんサラダ	かんでん ハム わかめ	ちゅうかドレッシング	もやし とうもろこし	
24 木	こがたローパン ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲティ	ぎゅうにゅう ウインナー いか	こがたローパン スパゲティ さとう オリーブオイル	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト パセリ にんにく	673
	てりやきミートボール(2こ)	とりにく ぶたにく	パンこ でんぶん さとう あぶら	たまねぎ しょうが	
	いちごゼリーのフルーツあえ		いちごゼリー カクテルゼリー	もも パイナップル りんご	
25 金	 「かみかみ」 献立  ～よくかんで食べよう～				
	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう とうふじる	ぎゅうにゅう とりひきにく あかみそ とうふ あぶらあげ かまぼこ	ごはん さとう あぶら	ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ しょうが にんじん だいこん たまねぎ みつば	606
	いかフライ	いか	こむぎこ パンこ でんぶん あぶら		
28 月	ごはん ぎゅうにゅう りんごとはちみつのもろやかカレー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ごはん じゃがいも はちみつ あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ トマト えだまめ しょうが りんご にんにく	
	メンチカツ	ぎゅうにゅう ぶたにく	でんぶん パンこ さとう こむぎこ あぶら	キャベツ たまねぎ	
	はなやさいのコールスローサラダ		コールスロドレッシング マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ とうもろこし	

おしらせ

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

牛乳を飲もう！

寒い日に冷たい牛乳は飲みにくいですが、牛乳には、みなさんの成長に必要な栄養素が豊富に含まれています。また、冬は、乾燥するため、牛乳は水分の補給にもなります。体調が悪くなければ、給食の牛乳を飲んで、元気な体をつくりましょう。

～牛乳のはたらき～



強い歯と骨をつくる



イライラをおさえて
気分よく過ごせる



夜にしっかりと
眠ることができる

★今月の応募献立紹介★

夏休みに募集した給食レシピの中から、2月は以下の料理を給食で実施します。

2月7日:にんじんのふわふわあえ・3年4組 野々山 咲那さん
にんじんのオレンジ色と、たまごの黄色の組み合わせがきれいな料理です。たまごをふわふわに上げるとおいしくできあがります。

2月16日:なすみそ・5年3組 川角 空美さん
なす、ピーマン、にんじんの栄養満点の野菜を使っています。みその味で野菜が苦手な子も食べやすい料理です。

来月もお楽しみに！

