

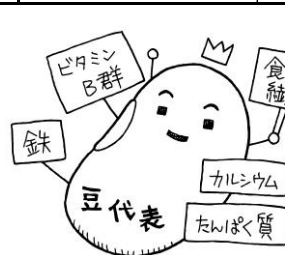
日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (月)	ごはん さばホイル焼 金平ごぼう 五目汁	☆	さば 豆腐 とり肉 天ぷら	牛乳	人参 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく れんこん 椎茸	米 砂糖	油
2 (火)	米粉パン きつねうどん 小松菜のじゃこ和え	☆	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 白す干 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ	パン うどん 砂糖	
3 (水)	大豆ごはん いわしのしょうが煮 じゃがいものみそ汁	☆	いわし みそ 大豆 油揚げ	牛乳 白す干 わかめ	人参	玉ねぎ キャベツ えのき茸 椎茸	米 じゃがいも 砂糖	
4 (木)	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	☆	鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳	ブロッコリー 人参 ねぎ	大根 ごぼう 椎茸 にんにく	米 里いも でん粉 砂糖	油
5 (金)	ごはん マーボー豆腐 春雨の炒め物 いよかん	☆	豆腐 豚肉 ハム みそ	牛乳	人参	いよかん 玉ねぎ キャベツ 枝豆 グリンピース ねぎ しいたけ にんにく しょうが	米 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油
8 (月)	ごはん すきやき煮 大根サラダ	☆	牛肉 豆腐 ハム	牛乳	人参 ねぎ	白菜 大根 玉ねぎ こんにゃく えのき茸	米 砂糖	ごま ごま油 油
9 (火)	ワンローフパン りんごジャム スコッチエッグ マカロニスープ	☆	スコッチエッグ とり肉 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	パン ジャム じゃがいも マカロニ	
10 (水)	麦ごはん ビーフカレー 海草サラダ さつまポテト	☆	牛肉 ツナ	牛乳 海草	人参	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース レーズン にんにく	米 大麦 じゃがいも さつまポテト	油
12 (金)	ごはん さんまみぞれ煮 豚汁 ほうれん草ムース	☆	さんま 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	人参 ねぎ	ごぼう 大根 玉ねぎ もやし	米 里いも ムース	油
15 (月)	ごはん おでん ツナごぼうサラダ	☆	つくね 厚揚げ 天ぷら 鶏肉 ツナ	牛乳 昆布	人参	大根 こんにゃく ごぼう キャベツ 玉ねぎ	米	マヨネーズ
16 (火)	くるみパンスパゲティミートソース キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	☆	牛肉 豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく	パン スパゲティ	油
17 (水)	ごはん 八宝菜 ぎょうざ	☆	ぎょうざ かまぼこ 天ぷら 豚肉	牛乳	人参 絹さや	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 椎茸	米 でん粉	油
18 (木)	県産麦食パン ココアクリーム 白菜のシチュー キャロットサラダ	☆	とり肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参	白菜 玉ねぎ コーン マッシュルーム グリンピース	パン じゃがいも	ココアクリーム マヨネーズ バター
19 (金)	ごはん シイラフライ 大豆の五目煮 春待ち野菜のみそ汁	☆	シイラ みそ 大豆 天ぷら	牛乳 野菜昆布	人参 いんげん ねぎ	大根 こんにゃく 玉ねぎ ごぼう えのき茸 れんこん	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 油	油
22 (月)	ごはん 高野豆腐とじゃがいもの煮物 ほうれん草の磯辺和え	☆	鶏肉 高野豆腐	牛乳 焼のり	ほうれん草 人参 いんげん	こんにゃく れんこん もやし	米 じゃがいも 砂糖	油
23 (火)	黒糖ねじりパン ポークビーンズ コールスローサラダ	☆	大豆 豚肉 ベーコン ハム	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく セロリー	パン じゃがいも 黒砂糖	マヨネーズ 油
24 (水)	わかめごはん いわしのおかか煮 小松菜のみそ汁	☆	いわし 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉ねぎ しめじ	米	
25 (木)	ぶどうコッペパン チャンポン ポークシュウマイ ぼんかん	☆	シュウマイ 豚肉 天ぷら かまぼこ	牛乳	人参	ぼんかん キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ	パン ちゃんぽん麺	
26 (金)	ごもくごはん 根菜ハンバーグ かき玉汁	☆	とり肉 卵 油揚げ 豆腐 ハンバーグ	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ ごぼう えのき茸 グリーンピース 椎茸	米 砂糖 でん粉	
29 (月)	ごはん 手作りしそひじきふりかけ 肉しのだ 豆腐のみそ汁	☆	肉しのだ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	人参 ねぎ しそ	玉ねぎ	米 さつまいも 砂糖	

今月の献立

☆3日 節分

給食では、大豆といわしを使った料理をいただきます。

体と心の中の良くないものを鬼と思って、鬼を追い出しましょう。そして、良いもの(福)をむかえ入れるように思いながら、大豆といわしをいただきます。



2月は、豆と豆製品を使った料理を多くしています。豆には、みんなの体がじょうぶに成長するために必要な栄養素がたっぷり入っていますから、たくさん食べてくださいね！