

	月	火	水	木	金
献立名	<b>節分</b> 2月3日は節分です。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じる と考えられており、それを追い払うために、煎った大豆をまきを します。鬼に豆をぶつけることで、邪気を追い払い、1年の無病 息災を願うという中国から伝わった風習です。豆をまき終わったら 年齢の数だけ食べます。それは「健康(まめ)になる」といわれる ことから始まったそうです。このような行事を大切にしたいですね。		<b>1</b> <b>ご飯乳</b> <b>かき玉汁</b> 鶏卵・人参・長葱・干椎茸 <b>豚肉の生姜焼き</b> 豚肉・生姜 <b>グリーンサラダ</b> きゃべつ・胡瓜・ブロッコリー マヨネーズ・すりごま 674/27.1	<b>2</b> <b>五目うどん・牛乳</b> うどん・鶏肉・ほうれん草・筍・長葱 つと・干椎茸・油揚げ・昆布 <b>大学芋(手作り)</b> さつま芋・菜種油・水あめ・でん粉 <b>ごまマヨネーズサラダ</b> ほうれん草・きゃべつ・人参・コーン ハム・すりごま <b>マヨネーズ(クラス)</b> <b>りんごタルト(牛乳・卵なし)</b> りんご・豆乳・小麦粉・大豆油・水あめ 708/23.1	<b>3</b> <b>ご飯乳</b> <b>春雨入り麻婆豆腐</b> 豆腐・豚挽肉・春雨・長葱・にら・玉葱 干椎茸・人参・生姜・豆板醤 でん粉・ごま油 <b>えびシューマイ</b> えび・たら・卵・豚脂・でん粉・小麦粉 <b>カルシウムサラダ</b> ごぼう・ちりめん・胡瓜・大根 米油・ごま 661/29.3
	<b>6</b> <b>ご飯・牛乳</b> <b>鶏肉と野菜のうま煮</b> 鶏肉・大根・人参・しめじ・こんにやく がんもどき・メークイン <b>ほっけの照焼き</b> ほっけ・でん粉 <b>ごま味噌サラダ</b> 胡瓜・人参・もやし・きゃべつ 練りごま・米油・ごま油 659/29.9	<b>7</b> <b>背割りパン</b> <b>ココア牛乳(ブドウ糖・ココア・レシチン)</b> <b>パンプキンポタージュ</b> 南瓜・牛乳・ルー・生クリーム・パセリ <b>チリコンカン</b> 大豆・豚挽肉・マカロニ・ベーコン・玉葱 人参・パセリ・小麦粉・バター・米油 <b>シャキシャキサラダ</b> ごぼう・大根・胡瓜・人参・コーン・ごま サウザンドレッシング(卵黄入り) 646/23.8	<b>8</b> <b>ご飯・牛乳</b> <b>ごまキムチ汁</b> 大根・人参・里芋・白菜キムチ(白菜・玉葱 人参・りんご・昆布・生姜)・白菜・ごぼう 油揚げ・長葱・豆腐・すりごま・練りごま <b>チンジャオロース</b> 豚肉・青ピーマン・筍・玉葱 オイスターソース・米油・でん粉 <b>中華サラダ</b> 胡瓜・人参・マロニー・鶏ささみ ごまだれドレッシング(卵黄入り) 654/28.0	<b>9</b> <b>野菜ラーメン(醤油)・牛乳</b> ラーメン・豚肉・つと・メンマ・長葱・もやし きゃべつ・きくらげ・人参・さいいんげん <b>春巻</b> 筍・玉葱・人参・きゃべつ・大豆油 ごま油・春雨・豚肉・小麦粉・豚脂 椎茸・きくらげ・オイスターソース でん粉・魚介エキス(えび入り)・菜種油 <b>和え物</b> 枝豆・もやし・人参・中華ドレッシング 655/29.0	<b>10</b> <b>ご飯・牛乳</b> <b>スープカレー</b> 鶏肉・玉葱・じゃが芋・人参・しめじ ブロッコリー・ソテーオニオン・バジル・オリーブ油 バター・生姜・りんご・昆布・煮干し・ル フーツツツネ(メロン・りんご・レズン)・ホルトマト <b>ポパイサラダ</b> ほうれん草・きゃべつ・人参・大根 焼き竹輪・チーズ <b>わふうドレッシング(クラス)</b> 玉葱・油・ピーマン・生姜・椎茸 <b>ももヨーグルト和え</b> 白桃・ヨーグルト 669/24.3
<b>13</b> <b>ご飯乳</b> <b>八宝菜</b> 豚肉・白菜・人参・青ピーマン・筍 いか・えび・干椎茸・玉葱・米油 でん粉・オイスターソース <b>焼き竹輪のカー揚げ</b> 焼き竹輪・小麦粉・菜種油 <b>りんご(代替～ゼリー)</b> 663/31.5	<b>14</b> <b>黒糖パン・牛乳</b> <b>ミネストローネ</b> ブロッコリー・ベーコン・人参・玉葱・じゃが芋 きゃべつ・ホルトマト・スパゲティ <b>たれつきミートボール</b> 鶏肉・豚肉・玉葱・でん粉・生姜・ラード <b>ニョッキのクリームに</b> 南瓜ニョッキ(じゃが芋・南瓜・小麦粉 寒天)・玉葱・さいいんげん・粉チーズ 牛乳・ルー・生クリーム・バター <b>チョコプリン</b> 水あめ・牛乳・砂糖・チョコレート 671/24.3	<b>15</b> <b>味噌カツ丼(ご飯)</b> ひれかつ(豚肉・でん粉・パン粉(卵なし) 大豆粉)・菜種油・ごま油・ごま <b>牛乳</b> <b>ゆとりっち芋団子汁</b> 芋団子(じゃが芋・でん粉)・人参・ごぼう 鶏ごぼうホール(たら・でん粉 鶏肉・ごぼう) <b>おひたし</b> ほうれん草・白菜・かつお節 654/23.7	<b>16</b> <b>スパゲティナポリタン</b> スパゲティ・豚肉・ベーコン・玉葱・人参 青ピーマン・マッシュルーム・バター・粉チーズ ハヤシルー(りんご・バナナ入り) <b>牛乳</b> <b>焼きじゃがバター</b> メークイン・バター <b>おかかサラダ</b> きゃべつ・大根・人参・胡瓜 かつお節・ごま油・ごま 650/26.9	<b>17</b> <b>ご飯・牛乳</b> <b>納豆</b> 大豆 <b>味噌けんちん</b> 豆腐・大根・人参・長葱・ごぼう・油揚げ こんにやく・米油・ごま油・でん粉・昆布 <b>さんまの生姜焼き</b> さんま・生姜 <b>ごまあえ</b> もやし・ほうれん草・すりごま 687/29.0	
<b>20</b> <b>ご飯・牛乳</b> <b>寄せ鍋風スープ</b> 鶏肉・白菜・人参・豆腐・うずら卵 かまぼこ・春雨・昆布・干椎茸・舞茸 <b>カレーきんぴら</b> 豚肉・ごぼう・人参・しらたき 五目揚げ・米油・ごま <b>ツナとほうれん草のサラダ</b> ほうれん草・ツナ <b>マヨネーズ(クラス)</b> 689/31.0	<b>21</b> <b>バターパン・牛乳</b> <b>野菜スープ</b> ベーコン・じゃが芋・人参 長葱・きゃべつ <b>タンドリーチキン</b> 鶏肉・ヨーグルト・玉葱 <b>スパゲティサラダ</b> スパゲティ・人参・きゃべつ・胡瓜 玉葱・中華ドレッシング <b>オレンジゼリー</b> オレンジ果汁(80.4%)・砂糖・香料 655/28.7	<b>22</b> <b>カレーライス(麦ご飯)</b> 豚肉・じゃが芋・人参・玉葱 カレールー(りんご・バナナ入り)・バター フルーツツツネ(メロン・りんご・レズン) <b>牛乳</b> <b>アーモンド和え</b> 小松菜・白菜・アーモンド <b>伊予柑(代替～ゼリー)</b> 695/23.3	<b>23</b> <b>野菜ラーメン(味噌)・牛乳</b> ラーメン・豚肉・つと・メンマ・長葱・もやし きゃべつ・きくらげ・人参・生姜 さいいんげん <b>焼きおにぎり</b> 米・油 <b>野菜の麻婆炒め</b> きゃべつ・きくらげ・人参・さいいんげん 豚挽肉・もやし・米油・でん粉 646/27.2	<b>24</b> <b>ご飯・牛乳</b> <b>すまし汁</b> 舞茸・豆腐・小松菜・かまぼこ・長葱 <b>鮭のチャンチャン焼き</b> 鮭・玉葱・人参・しめじ・もやし パセリ・バター <b>ひじきと大豆の炒め煮</b> ひじき・豚肉・人参・油揚げ・大豆 つきこんにやく・米油 649/28.5	
<b>27</b> <b>ご飯・牛乳</b> <b>ひじきのり</b> 水あめ・砂糖・のり・ひじき・煮干し・かつお <b>味噌おでん</b> うずら卵・こんにやく・揚げホール 人参・大根・昆布・細竹 <b>南瓜のそぼろかけ</b> 南瓜・豚挽肉・枝豆 米油・でん粉 <b>りんご(代替～ゼリー)</b> 660/25.4	<b>28</b> <b>かぼちゃパン・牛乳</b> <b>マカロニのクリーム煮</b> マカロニ・人参・玉葱・じゃが芋・豚肉 さいいんげん・コーン・バター・ルー 牛乳・生クリーム <b>ホキのハーブ焼き</b> ホキ・ジェノバペースト(バジル・チーズ) オリーブ油・菜種油)・レモン汁 <b>ピーマンのごまあえ</b> 青ピーマン・赤ピーマン・人参・もやし きゃべつ・すりごま・練りごま 659/31.5	<b>29</b> <b>ご飯乳</b> <b>肉団子のスープ</b> 肉団子(鶏肉・豚肉・玉葱・でん粉 生姜・ラード)・焼き豆腐・チンゲン菜 干椎茸・春雨 <b>鯖の豆板醤焼き</b> 鯖・長葱・生姜・豆板醤 <b>ナムル</b> 小松菜・人参・もやし・ごま油・ごま 661/29.2			

☆献立のしたの数字は中学年のエネルギー/たんぱく質の量です  
 ☆都合により献立の一部が変更する場合があります  
 ☆お子さんが楽しく食べた給食です 給食費は忘れず必ず納めましょう

◆お知らせ◆  
 卵・ナッツ類が含まれているものに関しては、  
 材料の欄に記載しています。