

日	曜	献立	主な材料とそのはたらき * アレルゲンの標記ではありません			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			おもに体をつくる (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整る (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	
2	月	ご飯 牛乳 焼き餃子 野菜とうずら卵の五目煮 春雨中華ごまサラダ いちごとみかんの二色ゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉、うずら卵、昆布	にら、キャベツ、生姜、人参、しめじ 玉葱、大根、こんにゃく、きゅうり とうもろこし、もやし	米、餃子の皮、ごま油、油、じゃがいも 砂糖、はちみつ、でん粉、春雨、ごま ゼリー	822 27.4 22.2 2.2
3	火	ご飯 牛乳 鰯の揚げ玉フライ だまこもち汁 茎わかめの金平 節分福豆 ヨーグルト	牛乳、鰯、鶏肉、かまぼこ、昆布 くきわかめ、油揚げ、さつま揚げ、大豆 ヨーグルト	人参、まいたけ、大根、白菜、せり、長葱 こんにゃく	米、パン粉 小麦粉、油、だまこ餅 ごま油、砂糖、ごま	788 30.9 21.7 2.2
4	水	ツナクリームスパゲティ わかめとコーンのサラダ はちみつパン 牛乳 りんごジャム	牛乳、まぐろ、ベーコン、豆乳 白いんげん豆、チーズ、ハム、わかめ	にんにく、玉葱、人参、エリンギ、しめじ パセリ、きゅうり、とうもろこし キャベツ	スパゲティ、油、ルウ、生クリーム、米粉 砂糖、パン、ジャム	887 29.2 28.7 2.5
5	木	ご飯 牛乳 みかんゼリー あじのコチュジャン揚げ さつまいもの味噌汁 ニラともやしのゴマピリ辛和え	牛乳、あじ、生揚げ、煮干し、昆布、味噌	にんにく、大根、人参、ごぼう、長葱 もやし、にら	米、でん粉、油、はちみつ、砂糖 さつま芋、ごま油、ごま、ゼリー	831 29.9 23.1 2.4
6	金	カルシウムパン チョコレートクリーム ハンバーグトマトソースかけ ツナコーンポテトサラダ ワンタンスープ 牛乳 小袋りんご	牛乳、ハンバーグ、まぐろ、鶏肉	生姜、にんにく、玉葱、トマト、パセリ きゅうり、人参、とうもろこし、レモン もやし、小松菜、りんご	パン、油、砂糖、じゃがいも ワンタンの皮、チョコレートクリーム	809 34.6 26.9 3.6
9	月	麻婆丼 トック入りわかめスープ さつまいもと豆のカリントウ 牛乳	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、味噌、鶏肉 わかめ、油揚げ 大豆 いんげん豆 金時豆	にんにく、生姜、長葱、玉葱、エリンギ にら、人参、大根	米、油、砂糖、でん粉、ラー油、ごま油 トック、さつまいも、黒砂糖	849 29.8 23.6 2.2
10	火	ご飯 小袋焼きのり 牛乳 たらとポテトのレモン醤油揚げ 小松菜とハムのごま和え おでん	牛乳、鰯、ハム、竹輪、昆布、うずら卵 ソーセージ、青のりボール、揚げボール のり	レモン、小松菜、人参、白菜、もやし 生姜、大根、こんにゃく	米、でん粉、じゃがいも、油、砂糖 ごま油、ごま	813 30.8 26.2 2.8
12	木	ご飯 牛乳 ししゃものスパイシー揚げ(2) 肉じゃが いか納豆和え フルーツミックスゼリー	牛乳、子持ちししゃも、豚肉、いか、納豆 鰹節、のり	玉葱、人参、しらたき、もやし ほうれん草	米、でん粉、油、じゃがいも、砂糖 ゼリー	823 31.3 23.4 2.5
13	金	ココア揚げパン 牛乳 白いんげん豆のシチュー ブロッコリーとツナのサラダ 小袋りんご	牛乳、鶏肉、ベーコン、白いんげん豆 豆乳、チーズ、まぐろ	エリンギ、玉葱、人参、とうもろこし パセリ、ブロッコリー、きゅうり キャベツ、黄パプリカ、りんご	パン、油、ココア、砂糖、じゃがいも ルウ、米粉、生クリーム、バター マカロニ	859 29.2 34.1 2.7
16	月	ご飯 牛乳 かんきつゼリー チキンカツ ソース 茎わかめと大根のサラダ れんこんのすりおろし汁	牛乳、鶏肉、くきわかめ、ハム、豚肉 豆腐、昆布	きゅうり、大根、人参、とうもろこし れんこん、まいたけ、こんにゃく、長葱	米、小麦粉、でん粉、パン粉、油、砂糖 かんきつゼリー	810 34.6 21.4 2.2
17	火	二色ご飯(麦ご飯 ツナゴマそぼろ 炒り 卵) 牛乳 冬野菜味噌汁 小袋味付き小魚	牛乳、まぐろ、鶏卵、卵殻粉、豚肉、豆腐 油揚げ、昆布、味噌、鰹節粉 かたくちいわし	こんにゃく、玉葱、人参、生姜、枝豆 大根、白菜、かぶ、小松菜、ごぼう	米、麦、ごま、砂糖、ごま油、油	838 33.7 31.8 2.5
18	水	はちみつレモントースト 牛乳 大豆と豚肉のトマト煮 ハーブドレッシングサラダ	牛乳、豚肉、大豆、大豆粉、まぐろ	レモン、にんにく、生姜、玉葱、人参 トマト、とうもろこし、きゅうり キャベツ	パン、はちみつ、油、水飴、砂糖 じゃがいも、マカロニ	803 30.2 28.2 2.7
19	木	ご飯 牛乳 いなだとポテトのごま味噌がらめ 大根のそぼろ煮 えのきサラダ 小袋りんご	牛乳、いなだ、味噌、鶏肉、生揚げ、大豆 のり	生姜、大根、こんにゃく、人参、玉葱 枝豆、小松菜、えのきたけ、もやし りんご	米、でん粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま	850 32.1 30.4 2.2
20	金	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(2) ごまドレサラダ 蒸しパン(卵ミルク)	うずら卵、豚肉、油揚げ、なると、昆布 鰹節粉、牛乳、竹輪、あおさのり、まぐろ	人参、玉葱、しめじ、長葱、生姜 とうもろこし、小松菜	うどん、ルウ、小麦粉、でん粉、油 じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま 蒸しパン	837 28.7 37.3 2.8
24	火	ブルコギ丼(麦ご飯) 鶏団子と春雨のスープ ヨーグルト和え 牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉団子、豆腐、昆布 ヨーグルト	しらたき、玉葱、もやし、人参、ピーマン にんにく、生姜、長葱、しめじ、白菜 チンゲンサイ、りんご、黄桃	米、麦、砂糖、ごま、ごま油、でん粉 春雨、ゼリー	822 29.9 21.3 2.1
25	水	ご飯 牛乳 はちみつレモンゼリー さばのスタミナ焼き おかか和え じゃが芋となめこの味噌汁	牛乳、鯖、鰹節、油揚げ、豆腐、味噌 昆布	にんにく、生姜、長葱、りんご、キャベツ 小松菜、もやし、人参、なめこ、大根	米、油、砂糖、でん粉、じゃがいも ゼリー	836 27.4 25.5 2.5
26	木	ご飯 納豆(たれ・からし入り) レバーとポテトの甘辛揚げ じゃこ入り大根サラダ たまごスープ 牛乳	牛乳、豚レバー、ちりめんじゃこ、鰹節 鶏肉、鶏卵、豆腐、卵殻粉、納豆	生姜、大根、キャベツ、きゅうり、水菜 人参、玉葱、とうもろこし、小松菜	米、でん粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま	822 35.1 25.6 2.4
27	金	豚肉と大根のカレーライス 人参ドレッシングサラダ りんごのタルト 牛乳	牛乳、豚肉、大豆、まぐろ	にんにく、生姜、人参、玉葱、大根 エリンギ、枝豆、玉ねぎ、トマト ブロッコリー、キャベツ、きゅうり とうもろこし	米、じゃがいも、油、砂糖、ルウ、タルト	851 27.3 26.7 2.3

- ・笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給、毎月19日は「食育の日」です。
- ・魚には骨があります。注意して食べましょう。
- ・給食はよくかんで食べましょう。
- ・食器は大切に使いましょう。

◎都合により献立内容を一部変更することがありますのでご了承ください。
◎日付に○マークのある日は、忘れないで清潔な「はし」を持ってきてください。
◎基準値は、文部科学省から出ている「学校給食摂取基準」をもとにしています。

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
基 準 値	8 3 0 kcal	26.9～41.5 g	18.4～27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	8 3 1 kcal	3 0 . 7 g	2 6 . 6 g	2 . 5 g

◎今月の献立について
2/3(火) 節分献立

今年の節分は2月3日です。節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は大みそかのような位置づけで一年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。給食では、「鰯の揚げ玉フライ」や「福豆」を出します。節分献立を食べて邪気を追い払いましょう。



イワシ

イワシを焼くにおいて鬼を追い払い
ます。イワシの頭はヒイラギの枝に差
して玄関に飾り、厄除けに使います。



大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年
齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を
願います。



恵方巻き

太巻きずしを切らずにその年の縁
起の良き方角(今年は南南東)を
向いて食べるというもので、関西
地方の一部地域の風習が全国に広
まりました。



そば

年越しそばと同じように、
新年への願いを込めてそば
を食べる風習があります。



こんにゃく

体の中にたまった砂(不要なもの)を
出す「砂おろし」として、こんにゃく
料理を食べる地域もあります。

大切なお知らせとお願い

- 献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。
- 食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。**
必要な方は、担任教諭に申し出てください。市ホームページにも掲載しています。
- 食品製造工場、及び給食センターでは、献立以外の食材の調理をする場合もあり、調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から食物アレルギーの原因となる食材が混入する(コンタミネーション)可能性があります。
- 給食センターでは以下の食品は使用しません。
ピーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、キウイフルーツです。なお、以上の食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、コンタミネーションの可能性があります。
- 給食センターでは、鶏卵をはじめとした加熱調理する食材は85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルゲンの面における完全加熱を行っていない製品もあります。
- 海産物は、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。
- 揚げ油は、数回続けて使用しています。
- 学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。



なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人はこれを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」のかけ声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、炒った大豆が「豆をいる＝魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。

