



日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるものになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーのものになる食品		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
		たんばく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 木	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			サンドイッチロールパン		583
	ホットドッグのぐ (ウインナー2ほん・キャベツソー クチャップ)	ウインナー			キャベツ とうもろこし		あぶら	
	ジンジャーチキンスープ	とりにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん マッシュルーム しょうが	アルファベットマカロニ	オリーブオイル	
	ココアぎゅうにゅうのもと					ココアぎゅうにゅうのもと		
2 金	<p>2月3日は「節分」 ～^{せつぶんまめ}せつぶんまめや^{えほうま}えほうまを食べて、^{いちねんかん}一年間の健康と^{しあわせ}しあわせを願おう～</p>							
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		671
	せつぶんじる	なまあげ おにがたかまぼこ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しいたけ			
	いわしのこうみあげ	いわし	あおのり			こめこ でんぶん さとう	あぶら	
	こんにゃくのごまみそあえ	ハム あわせみそ			もやし こんにゃく		マヨドレッシング ごま	
こくとうぶくまめ	こくとうぶくまめ							
5 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		687
	ミートボールクリームシチュー	にくだんご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ えだまめ ぶなしめじ	じゃがいも	あぶら	
	コーングラタン	おから とうにゅう			とうもろこし たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう		
カラフルベジソテー	ベーコン		ほうれんそう あかピーマン	とうもろこし キャベツ		あぶら		
6 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		696
	みそカツどんのぐ (チキンカツキャベツソテー・みそだれ)	とりにく あかみそ			キャベツ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	
	くたくさんつみれじる	さんしよくつみれ こうやどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ			
	とうにゅうプリンタルト					とうにゅうプリンタルト		
7 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		615
	にくじゃが	ぶたにく あげはんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん しいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	
	かつおのおかか	かつお かつおぶし			しょうが	でんぶん さとう		
あおなあえ	あぶらあげ		だいこんのは	キャベツ きりぼしだいこん	さとう			
8 木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		580
	どんこつしょうゆラーメンスープ	ぶたにく しろみそ なるたまき とうにゅう		チンゲンサイ にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ きくらげ にんにく しょうが		あぶら ごまあぶら	
	やさしいゅうまい(2こ)	とりにく ぶたにく		にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
かふうきゅうり		しおこんぶ		もやし きゅうり きりぼしだいこん		さとう ごまあぶら		
9 金	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう	とりひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えだまめ しいたけ しょうが	ごはん さとう	あぶら	647
	とうぶじる	とうぶ かまぼこ あぶらあげ		にんじん みつば	たまねぎ だいこん			
	ごもくこんさいコロッケ			にんじん	れんこん ごぼう きりぼしだいこん	じゃがいも さとう こめこ	あぶら	
	ひとくちょうなしゼリー					ひとくちょうなしゼリー		
13 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		677
	やさしいたつぷりちゅうかコーンスープ	とりにく	かんでん	ねぎ	はくさい しろねぎ えのきたけ とうもろこし	じゃがいも でんぶん	ごまあぶら あぶら	
	てづくりからあげ(2こ)	とりにく			にんにく しょうが	でんぶん	あぶら	
いためピーマン	ベーコン		ピーマン	きくらげ たけのこ もやし	ピーマン さとう	あぶら ごまあぶら		
14 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		737
	ビーフストロガノフ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー トマト	かぶ ぶなしめじ マッシュルーム たまねぎ にんにく レモンがじゅう	さとう	オリーブオイル	
	ハートがたハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう		
	りっちゃんのがんきサラダ	ハム かつおぶし	しおこんぶ	にんじん ミニトマト	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	オリーブオイル	
ガトーショコラ						ガトーショコラ		
15 木	キャラメルパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こがたロールパン キャラメルパウダー	あぶら	593
	ベーコンコンソメスープ	ベーコン ひよこまめ		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ たまぎたけ			
	ポテトサラダ	まぐろ			きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨドレッシング フレンチドレッシング	



日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるものになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
16金	そばめし ぎゅうにゅう	やきぶた たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし	ごはん ちゅうかめん	ごまあぶら	653
	ピリからみそしる	とりにく なまあげ あわせみそ		にんじん にら	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	あぶら ごまあぶら	
	あいちのれんこんいりつくだね(2こ)	とりにく かつおぶし			れんこん たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	あぶら	
	みかん				みかん			
19月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		636
	マーボー豆腐	ぶたひきにく とうふ あかみそ		にんじん トマト ねぎ	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	
	あげたこやき(2こ)	たこ		ねぎ	キャベツ	こむぎこ さとう	あぶら	
	くきわかめのナムル		くきわかめ かんでん	トウモロコシ	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	
 まいつき 毎月19日は 『食育の日』 								
20火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		608
	うめはなかまぼこのかきたまじる	うめがたかまぼこ とうふ たまご		にんじん みつば	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも でんぶん	あぶら	
	わかとりのごまてりやき おからサラダ	とりにく おから まぐろ			キャベツ えだまめ とうもろこし	パンこ さとう	ごま マヨドレッシング	
 SDGs  SDGs  SDGs								
21水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		550
	こんさいまるごとどんじり	ぶたにく とうふ あかみそ あわせみそ		にんじん だいこんのは	ごぼう だいこん えのきだけ	さといも		
	いわしのさんがやき	いわし みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	
22木	りんごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			りんごパン		674
	カレーポトフ	にくだんご		にんじん セロリ ブロッコリー パセリ	たまねぎ かぶ マッシュルーム	じゃがいも さとう	オリーブオイル	
	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	
26月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		646
	ふわふわのすましじる	とりにく かまぼこ		にんじん みつば	だいこん たまねぎ しいたけ	いんげん		
	いかフライのレモンじょうゆ	いか			レモンがじょうゆ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	
27火	きんめげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きんめげんまいごはん		648
	りんごとはちみつのもろやカレー	とりにく とうにゅう		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ えだまめ しょうが	じゃがいも はちみつ	あぶら	
	アンサンブルエッグ	たまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう		にんにく りんご	じゃがいも さとう でんぶん		
28水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		590
	ごまかおるタンタンスープ	とりにく とうふ あかみそ とうにゅう		ねぎ	だいこん たけのこ たまねぎ はくさい えのきだけ しょうが	さとう	ごま あぶら	
	しそいりとりはるまき	ぶたにく		にんじん あおじそ	たまねぎ キャベツ しろねぎ しょうが	はるさめ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	
29木	かんてんサラダ		かんてん	にんじん トウモロコシ	もやし		ちゅうがどレッシング	570
	くるロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			くるロールパン		
	ぶたにくとキャベツのソイミルクスープ	ぶたにく とうにゅう		にんじん さやいんげん	キャベツ かぶ ぶなしめじ れんこん		あぶら	
29木	ベッパーチキンカツ	とりにく			とうもろこし	こむぎこ でんぶん パンこ さとう	あぶら	570
	カラフルまめのチリソテー	ウインナー だいず ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ		トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう	オリーブオイル	

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。

★今月の応募献立紹介★

2月16日(金):そばめし ... 2年1組 すぎうら しのすけ さん

給食の献立の参考になるレシピを応募いただき、ありがとうございました。



感染症を予防するため、食事の前後は、泡立てた石けんでしっかりと手を洗い、きれいなハンカチでふきましょう。

