

2月予定こんだて


	月	火	水	木	金												
	<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの 平均値</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>665kcal</td> <td>815kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.3g</td> <td>30.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.8g</td> <td>24.4g</td> </tr> </table>	一食あたりの 平均値	小	中	エネルギー	665kcal	815kcal	たんぱく質	25.3g	30.5g	脂質	20.8g	24.4g	1 みそラーメン たこ焼き ベビーチーズ ぎゅうにゅう 牛乳	2 さつまいもごはん けんちん汁 いわしのみぞれ煮 こまつなのおひたし せつぶんまめ 節分豆・ジョア	3 コッペパン ウインナースープ ポークビーンズ マカロニサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	4 ごはん なめこのみそ汁 白身魚フライ 切り干し大根の和え物 ぎゅうにゅう 牛乳
一食あたりの 平均値	小	中															
エネルギー	665kcal	815kcal															
たんぱく質	25.3g	30.5g															
脂質	20.8g	24.4g															
赤	～おもに体をつくる食べもの	豚肉 みそ たこ 卵 チーズ 牛乳	豆腐 いわし かつお節 大豆 ジョア	ウインナー うずらの卵 豚肉 大豆 ハム 牛乳	油揚げ みそ ホキ ちくわ 牛乳												
緑	～おもに体の調子をととのえる食べもの	もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ水煮 人参 長ネギ キャベツ	大根 こんにやく ごぼう 人参 長ネギ こまつな もやし	白菜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり	なめこ 長ネギ 切り干し大根 きゅうり 人参												
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの	ラーメン 米油 ごま油 砂糖 たこ焼きの皮	ごはん もち米 さつまいも 砂糖 ごまごま油 でん粉	パン じゃがいも 小麦粉 米油 砂糖 バター マカロニ ごまドレッシング ごま油	ごはん パン粉 小麦粉 でん粉 米油 砂糖 ごま油												
	7 エビピラフ きのこスープ プレーンオムレツ ぎゅうにゅう 牛乳	8 あんかけ焼きそば もやしのナムル 和梨ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	9 ごはん・ひじきのり じゃがいものみそ汁 信田煮 くきわかめの和え物 ぎゅうにゅう 牛乳	10 あずきパン ミートボールスープ ポテトコロッケ コールスローサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	11 建国記念の日  してあらいしょうがいは すてからいしょうがいは												
赤	えび ベーコン 卵 牛乳	豚肉 うずらの卵 えび いか 牛乳	のり ひじき 厚揚げ みそ 卵 魚のすり身 油揚げ ちくわ くきわかめ 牛乳	とり肉 豚肉 牛乳													
緑	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 しめじ えのき 長ネギ	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン もやし きゅうり	玉ねぎ なめこ 人参 ほうれん草 もやし	玉ねぎ えのき 人参 長ネギ キャベツ とうもろこし きゅうり													
黄	ごはん でん粉 バター 砂糖 米油	焼きそばメン 米油 ごま油 砂糖 でん粉 ゼリー	ごはん じゃがいも 春雨 砂糖	パン でん粉 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 フレンチドレッシング オリーブオイル													
	14 ピリカラビビンバごはん 中華スープ 海鮮しゅうまい ぎゅうにゅう 牛乳	15 かしわうどん きつねもち 小魚 ぎゅうにゅう 牛乳	16 ごはん 豚汁 五目厚焼きたまご 水菜のおかか和え ぎゅうにゅう 牛乳	17 ごまパン コンソメスープ メンチカツ ラーメンサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	18 ごはん わかめのみそ汁 さばのみそ煮 キムチ風味サラダ ぎゅうにゅう 牛乳												
赤	豚肉 ひじき 豆腐 魚肉 すり身 卵 いか えび かに 牛乳	とり肉 油揚げ 小魚 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 卵 とり肉 もずく かつお節 牛乳	豚肉 とり肉 ハム 牛乳	わかめ 油揚げ みそ さば とり肉 牛乳												
緑	もやし ほうれん草 人参 切り干し大根 とうもろこし たけのこ 長ネギ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	大根 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ こんにやく たけのこ しいたけ もやし 水菜	白菜 えのき 人参 長ネギ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	玉ねぎ キャベツ なら												
黄	ごはん 麦 砂糖 ごま 米油 ごま油 しゅうまいの皮 でん粉	うどん でん粉 もち 砂糖	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 砂糖	パン パン粉 米油 ラーメン ごまドレッシング ごま油 砂糖	ごはん ごま 砂糖 ごま油												
	21 ごはん 切り干し大根のみそ汁 厚揚げの煮物 ささみの香味塩サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	22 スパゲッティミートソース ハムのマリネ チーズワッフル ぎゅうにゅう 牛乳	23 天皇誕生日  はし さちんともって いるかな？	24 チーズパン クリームシチュー 豆フライ コーンサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	25 チキンカレーライス 杏仁フルーツ ぎゅうにゅう 牛乳												
赤	油揚げ みそ 厚揚げ 豚肉 うずらの卵 ちくわ とり肉 牛乳	豚肉 大豆 ハム 卵 チーズ 牛乳		ウインナー 豆乳 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳												
緑	切り干し大根 人参 長ネギ たけのこ いんげん 干しいたけ もやし きゅうり	玉ねぎ 人参 干しいたけ トマト キャベツ		玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ とうもろこし	玉ねぎ 人参 黄桃 パイン みかん												
黄	ごはん 米油 ごま油 砂糖 でん粉 香味塩ドレッシング	スパゲッティ 小麦粉 バター 米油 砂糖 オリーブオイル ワッフル		パン じゃがいも 小麦粉 バター いんげん豆 パン粉 イタリアンドレッシング	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 米油 杏仁豆腐												
	28 ごはん 根菜のみそ汁 肉だんご 水菜のいそ和え ぎゅうにゅう 牛乳	☆☆☆☆☆☆ リクエスト給食 結果発表 ☆☆☆☆☆☆☆☆ 卒業を間近に控える中学3年生を対象にアンケートをとり、卒業前にもう一度食べたい給食を聞きました。上位の人気メニュー（太字）を「リクエスト給食」として2～3月の献立になるべく多く取り入れて提供します。結果は下の通りです。お楽しみに♪															
赤	油揚げ みそ とり肉 豚肉 ハム のり 牛乳																
緑	大根 人参 ごぼう 長ネギ 玉ねぎ もやし 水菜																
黄	ごはん さつまいも パン粉 砂糖 ごま油																

	主食	汁物	主菜	副菜	デザート
1位	みそラーメン	クリームシチュー	チーズはんぺんフライ とりのからあげ	イタリアンサラダ キムチ風味サラダ ラーメンサラダ	お祝いクレープ (いちごクレープ)
2位	あんかけ焼きそば	豚汁	マーボーじゃが	ピリカラきゅうり	チーズワッフル
3位	ピリカラビビンバごはん 塩ラーメン	コーンスープ	メンチカツ	もやしのカレー味サラダ もやしのナムル アーモンドフィッシュ ベビーチーズ	ミックスフルーツ

こんげつ じばさんひん
今月の地場産品

じゃがいも ぶたにく

たまねぎ



がつ しくいくもくひょう
1・2月の食育目標


かぜに負けない体をつくろう

かぜの予防 5つのポイント

①バランスのよい食事 ②十分な睡眠 ③体力をつける

④換気をする ⑤人ごみを避ける

うがい・手洗いも
忘れずに行いましょう!



※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。
※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。