



日曜	しゅしょくのみもの		りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのものになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
	ごはん	ぎゅうにゅう						
1木	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのねぎソースかけ ぶたにくとこまつなごまいため さわにわん	旬の食材 ながねぎ こまつな	ぎゅうにゅう・なまあげ ぶたにく	こめ・さとう・なたね あぶら・でんぶん・こ まあぶら・いりごま・ すりごま	ながねぎ・しょうが・こ まつな・キャベツ・にん じん・もやし・だいこ ん・ほししいたけ・ごぼ う・たけのこ	きゅうしょくのみまへは、 しっかり石けんで手をあ らいましょう。	
2金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばあげ にびたし うちまめじる		ぎゅうにゅう・いわ し・あぶらあげ・だい す・みそ	こめ・でんぶん・なた ねあぶら・さとう・い りごま・じゃがいも	しょうが・こまつな・は くさい・にんじん・しめ じ・だいこん・ごぼ う・ ながねぎ	<b>しっかり 手を洗おう!</b>	
5月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのてりやき にくじゃが はくさいのみそじる	旬の食材 はくさい	ぎゅうにゅう・いか・ ぶたにく・あぶらあ げ・みそ	こめ・なたねあぶら・ さとう・でんぶん・ じゃがいも・しらたき	しょうが・たまねぎ・に んじん・さやいんげん・ はくさい・だいこん・な がねぎ		
6火	チキン カレーライス ぎゅうにゅう	ポップビーンズ コールスローサラダ	旬の食材 キャベツ	とりにく・ぎゅうにゅう ・だいす	こめ・じゃがいも・な たねあぶら・しらたき・ こめこ・ でんぶん	しょうが・にんにく・た まねぎ・にんじん・りん ご・キャベツ・とうもろ こし・きゅうり	2日(金) 「鰯のかば揚げ ・うち豆汁」 2月3日は「節分」です。節分 にちなんで、鰯や大豆を使っ た献立です。	
7水	なめし ぎゅうにゅう	ぶりのてりやき ひじきのごもくに たぬきじる		ぎゅうにゅう・ぶり・ ひじき・だいす・あぶ らあげ・とうふ・みそ	こめ・なたねあぶら・ こんにやく・さとう	ひろしまな・きょうな ・だいこんは・しょうが・ にんじん・さやいんげ ん・はくさい・だいこ ん・ながねぎ	<b>福はあ 病はひ</b>	
8木	ソフトフランスパン (にゅう・たまごなし) ぎゅうにゅう	パンネのトマトに ほうれんそうのソテー クリームシチュー	旬の食材 ほうれんそう ブロッコリー	ぎゅうにゅう・ベーコ ン・とりにく・なまク リーム	ソフトフランスパン・ マカロニ・オリーブ ゆ・さとう・なたねあ ぶら・じゃがいも・こ むぎこ・バター	たまねぎ・マッシュル ーム・トマト・にんにく・ ほうれんそう・にんじ ん・とうもろこし・エリ ンギ・ブロッコリー	13日(火) 「初午」 2月の最初の「午の日」に、 豊作・商売繁盛・家内安全・ 開運を願って各地の稲荷神社 でお祭りをする日です。神様 の使いのキツネが油揚げが好 物なため、油揚げをお供え し、いなり寿司を食べる風習 があります。今年は2月12日 が「初午の日」です。給食で は13日に「こぎつねごはん」 を作ります。	
9金	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ(1.2.2) きんぴらごぼう どさんこじる		ぎゅうにゅう・ちく わ・あおりの・ぶたに く・とうふ・みそ	こめ・こむぎこ・なた ねあぶら・しらたき・ ごまあぶら・さとう・ いりごま・じゃがい も・バター	ごぼう・にんじん・とう もろこし・たまねぎ・ しょうが		
13火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	さわらのわふうムニエル ごもくまめ かぶのみそじる	旬の食材 さわら	あぶらあげ・ぎゅう にゅう・さわら・だい す・こんぶ・なまあ げ・みそ	こめ・いりごま・さ とう・こむぎこ・バ ター・なたねあぶら・ こんにやく	しょうが・にんじん・ご ぼう・ほししいたけ・か ぶ・こまつな・ながねぎ		
14水	スパゲティー ミートソース ぎゅうにゅう	コーンポテト ミックスフルーツ		ぶたにく・だいす・ ぎゅうにゅう	スパゲティー・オリーブ ゆ・なたねあぶら・こ むぎこ・さとう・じゃ がいも	にんにく・しょうが・た まねぎ・にんじん・マッ ッシュルーム・トマト・ とうもろこし・もも・りん ご・みかん		
15木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのあますあんかけ くきわかめのいために たまねぎとじゃがいものみそじる		ぎゅうにゅう・たま ご・とりにく・わか め・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・なたね あぶら・でんぶん・こ んにやく・いりごま・ ごまあぶら・じゃがい も	あかしそ・ながねぎ・に んじん・たまねぎ	20日(火) 「揚げお好み」 「揚げお好み」とは、大阪府 や広島県の名物、「お好み焼 き」を、アレンジしたもので す。具材を混ぜて揚げてみま した。	
16金	ごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー ちゅうかサラダ もずくとチンゲンサイのスープ	ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたに く・みそ・もずく・と りにく・とうふ	こめ・なたねあぶら・ オイスターソース・で んぶん・はるさめ	キャベツ・ピーマン・あ かピーマン・ながねぎ・ にんにく・しょうが・ きゅうり・にんじん・と うもろこし・チンゲンサ イ・えのきたけ	28日(水) 「ポトフ」 フランスの家庭料理の一つ で、大きな鍋に、大きく切っ た肉や野菜を入れて煮込んだ 料理です。「ポトフ」とはフ ランス語で「火にかけた鍋」 という意味です。	
20火	にこみうどん ぎゅうにゅう	あげおこのみ だいこんのもの ほんかん	旬の食材 だいこん	とりにく・かまぼこ・ あぶらあげ・ぎゅう にゅう・いか・ちりめ んじゃこ・あおりの・ かつおぶし・なまあげ	うどん・こむぎこ・な たねあぶら・さとう	ながねぎ・にんじん・こ まつな・ほししいたけ・ キャベツ・だいこん・さ やいんげん・ほんかん		
21水	むぎごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ むししゅうまい(2.2.3) もやしのナムル	ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう・とう ふ・ぶたにく・みそ	こめ・むぎ・オイス ターソース・さとう・ ごまあぶら・でんぶ ん・こむぎこ・パンこ	しょうが・にんにく・に んじん・ながねぎ・ほし しいたけ・にら・たまね ぎ・だいすもやし・こまつ な・とうもろこし		
22木	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ やさしいため はるさめスープ りんご(1/6)		ぎゅうにゅう・きびな ご・ぶたにく・なまあ げ・とりにく	こめ・でんぶん・なた ねあぶら・はるさめ・ ごまあぶら	もやし・にら・にんじ ん・キャベツ・たまね ぎ・はくさい・たけの こ・ながねぎ・こまつ な・きくらげ・りんご	大豆製品を食べて、元 気な体をつくりましょ う!	
26月	<b>お弁当の日</b> ※給食はありませんので、お弁当をお持ちください。							
27火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ ごぼうサラダ だいこんのみそじる	旬の食材 ごぼう	ぎゅうにゅう・とりに く・とうふ・あぶらあ げ・みそ	こめ・でんぶん・なた ねあぶら	しょうが・にんにく・ご ぼう・キャベツ・にんじ ん・さやいんげん・だい こん・こまつな・ながね ぎ		
28水	コッペパン ぎゅうにゅう	ほうれんそうのキッシュ いんげんのソテー ポトフ		ぎゅうにゅう・ハム・ たまご・なまクリー ム・チーズ・ベーコ ン・ぶたにく・ウイン ナー	コッペパン・なたねあ ぶら・じゃがいも	ほうれんそう・たまね ぎ・さやいんげん・にん じん・とうもろこし・ キャベツ		
29木	ごはん ぎゅうにゅう	くじらのあまからあげ きりほしだいこんのもの はりはりじる	旬の食材 みずな	ぎゅうにゅう・くじら にく・あぶらあげ・と うふ	こめ・でんぶん・なた ねあぶら・さとう	しょうが・きりほしだい こん・にんじん・さやい んげん・ほししいたけ・ だいこん・みずな・しめ じ		
*材料等の都合により献立を変更する場合があります。 *献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。 *毎日の食材をあか・きいろ・みどりの栄養の色に分けています。 バランスよく食べるための参考にしてください。					今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 585 (650)	たんぱく質(g) 26.9 (21.1~32.5)	