



日	主食		おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1火	とんどん	○	いとかんてんサラダ わかめスープ	豚肉, 糸寒天, わかめ, 牛乳	米, 麦, ごま	玉葱, キャベツ, にんじん きゅうり, コーン缶, もやし, ねぎ	666 kcal 24.2 g 21.7 g
2水	パンズパン	○	てりまヨチキン キャベツサラダ ペンスープ	鶏肉, 牛乳	パンズパン, マカロニ じゃがいも	しょうが, キャベツ, きゅうり にんじん, にんにく, 玉葱 ホールトマト, こまつな	602 kcal 25.4 g 26.7 g
3木	★せつぶん★ ごはん	ジョア マスカット	とりにくとだいごんのにも いわしのつみれじる ◆ふくまめ	鶏肉, うずら卵水煮 いわし(すり身), 鶏ひき肉 大豆, みそ, ジョア	米	しょうが, ねぎ, だいごん しょうが汁, にんじん, はくさい こねぎ, こまつな	682 kcal 32.9 g 16.3 g
4金	ごはん	○	◆とうふハンバーグ サラダスパゲティー ペイザンヌスープ	豚ひき肉, 木綿豆腐, ツナ 鶏肉, 牛乳	米, パン粉 スパゲティー じゃがいも	玉葱, キャベツ, きゅうり にんじん, こまつな, はくさい	678 kcal 28.2 g 25.3 g
7月	★インドネシア料理★ ナシゴレン	○	ソトアヤム なんごくフルーツヨーグルト	えび, 豚ひき肉, 鶏肉 ヨーグルト, 牛乳	米, 麦, オリーブ油 緑豆はるさめ	玉葱, ビーマン, にんにく こねぎ, セロリ, にんじん キャベツ, パナナ, バイナップル 缶	610 kcal 19.9 g 17.1 g
8火	ほうとう	○	だいごんのピリからづけ	豚肉, 油揚げ, 刻み昆布 牛乳, みそ	うどん	にんじん, はくさい, かぼちゃ ごぼう, しめじ, ねぎ, だいごん きゅうり	609 kcal 22.7 g 27.2 g
9水	キムたくごはん	○	ビーフンいため もやしスープ	豚肉, 鶏肉, わかめ, 牛乳	米, ビーフン, ごま	はくさい, キムチ, たくあん にんにく, しょうが, 玉葱 にんじん, こまつな, 干し椎茸 キャベツ, もやし, ねぎ	620 kcal 21.8 g 18.4 g
10木	はつがげんまいごはん	○	さかなのうめみそやき ◆いりどうふサラダ きりぼしだいごんのすましじる	白身魚, 鶏ささ身 木綿豆腐, 豚肉, 牛乳 みそ	米, 発芽玄米	ねり梅, こまつな, にんじん 切干しだいごん, しめじ, ねぎ	605 kcal 29.1 g 15.6 g
14月	★バレンタイン★ チョコチップパン	ジョア いもご	ミートローフ ポテトサラダ バレンタインスープ	豚ひき肉, ロースハム 鶏肉, ジョア	チョコチップパン パン粉, じゃがいも 米粉マカロニ	玉葱, にんじん, きゅうり だいごん, えのきたけ グリーンピース, コーン缶	671 kcal 28.9 g 22.7 g
15火	ごはん	○	にくじゃが ごまみそあえ	豚肉, 牛乳, みそ	米, じゃがいも 糸こんにゃく, ごま	にんじん, 玉葱, グリンピース こまつな, もやし, えのきたけ	635 kcal 21.1 g 16.1 g
16水	◆ビーンズカレー	○	あおじそわかめサラダ みかんジュレ	鶏肉, くきわかめ, わかめ, ゼラチン, 牛乳, 金時豆 大豆, 枝豆	米, 小麦粉, こんにゃく バター	にんにく, しょうが, 玉葱 にんじん, りんご, キャベツ きゅうり, もやし, しそ葉 オレンジジュース, みかん缶	685 kcal 19.8 g 21.2 g
17木	◆さけとえだまめごはん	○	◆あつあげとやさしいあんかけ みそじる	さけ, 生揚げ, 豚肉 わかめ, 牛乳, 枝豆, みそ	米, ごま	えだまめ, しょうが, にんじん もやし, 玉葱, 干し椎茸 こまつな, だいごん, はくさい ねぎ	694 kcal 30.0 g 22.2 g
18金	むぎごはん	○	ぶたバラにくのスタミナ炒め ◆だいにずもやしナムル ちゅうかスープ	豚肉, 鶏肉, 牛乳	米, 麦, ごま	玉葱, なら, にんにく, 大豆もやし にんじん, こまつな, ねぎ たけのこ(水煮), チンゲンサイ	703 kcal 23.5 g 30.3 g
21月	★ワンダフル給食★ ほうれんそうバターライス	○	トマトクリームに コーンサラダ	鶏肉, 生クリーム, 牛乳	米, 小麦粉, バター	ほうれんそう, 玉葱 ホールトマト, キャベツ にんじん, きゅうり, コーン缶	673 kcal 28.8 g 22.2 g
22火	◆とうにゅうピリから たんたんつけめん	○	きんにくもりもりサラダ チーズ	豚ひき肉, 豆乳, 鶏ささ身 うずら卵水煮, チーズ 牛乳	中華めん, ごま	なら, もやし, にんじん, しょうが にんにく, ねぎ, チンゲンサイ キャベツ, プロッコリー, 玉葱	612 kcal 29.5 g 27.7 g
24木	ごはん	ミルク コーヒー	ミートボール のりしおポテト ABCスープ	豚ひき肉, あおのり 鶏肉, ミルクコーヒー	米, パン粉, じゃがいも マカロニ	玉葱, ホールトマト, キャベツ にんじん, しめじ	678 kcal 24.8 g 20.5 g
25金	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ツナサラダ みそじる	豚肉, わかめ, ツナ, 牛乳	米	にんにく, しょうが, 玉葱 にんじん, きゅうり, キャベツ かぶ, かぶ葉, えのきたけ	686 kcal 30.3 g 24.6 g
28月	★ワンダフル給食★ つまごいどん	○	さくらじまだいごんのスープ オレンジ	鶏肉, ベーコン, 牛乳	米, ごま	なす(しば漬), キャベツ, もやし ほうれんそう, にんじん にんにく, しょうが, だいごん こまつな, オレンジ	698 kcal 29.5 g 25.2 g

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。

◆: 豆料理

もっと豆を食べましょう

豆には大豆やあずき、いんげん豆などいろいろな種類があります。豆には**食物繊維**を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。



2月3日(木)は節分

節分とは、「立春の前日に、季節の変わり目に生じる邪気(鬼)を追い払うための行事」です。

なぜ豆をまくの～?



悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込むために、豆まきをして鬼に炒った豆をぶつけて、悪いものを追い出します!

昔、鬼を豆で退治したところ由来しているそうです。

豆まきの豆、“大豆”にはたくさんの栄養が含まれているので、鬼を追い出すパワーがいっぱいつまっていますよ!

