

給食だより

給食の目標

食品ロスについて考える  
○食べ物を大切にすることを養い、食べ物のロスを減らす方法や自分たちにできることを考える。

今月の予定

3日(水) 豆まき

4日(水) お誕生日会  
お誕生日のお祝いメニューを提供します。



【節分】

今年は2月3日(火)が節分です。  
節分の日料理といえば恵方巻が有名ですが、それぞれの地域で縁起の良い食べ物の文化があります。どれも厄払いや健康・幸せを願う意味合いが込められているので、節分の日料理として食卓に並べてみてはいかがでしょうか。

～縁起の良い食材・食べ物～

- 体内をきれいにする こんにゃく
- 鬼を追い払う いわし ●長寿を願う そば
- 寒い時期に体を温める けんちんじる
- 福を巻き込む 恵方巻
- 大きな幸せや成長 くじら ●健康を願う 大豆



給食献立表



栄養素	目標値	今月値
エネルギー	550kcal	552kcal
蛋白質	20.1g	20.7g
脂質	19g	20.3g

行事	日付		献立名	3時おやつ	主な材料		
					血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの
	2	月	ミートソーススパゲティ	麦茶  ツナおにぎり	豚肉 卵 チーズ ツナ缶	スパゲティ オリーブオイル 薄力粉 三温糖 砂糖 マヨネーズ 精白米	ケチャップ しめじ えのき 南瓜 ほうれん草 果物
	・	・	キノコのキッシュ				
	25	水	南瓜サラダ				
			オニオンスープ				
			デザート				
節分メニュー	3	火	軟飯 カレイの天ぷら 小松菜の和え物(油揚げ抜き) なめこと豆腐の味噌汁 デザート	牛乳  節分ケーキ	大豆 カレイ 豆腐 味噌 牛乳 卵 生クリーム	精白米 三温糖 片栗粉 油 ごま 薄力粉 バター	ひじき 小松菜 なめこ ほうれん草 果物
誕生日会	4	水	軟飯 和風ハンバーグ 里芋と冬野菜の煮物(蓮根抜き) もやしとキャベツの味噌汁 デザート	牛乳  サーター アングギー	豆腐 鶏肉 卵 味噌 牛乳	精白米 ごま パン粉 片栗粉 里芋 三温糖 薄力粉 砂糖 油	ひじき 干し椎茸 牛蒡 もやし キャベツ 果物
	5	木	ほうれん草ロール チキンハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜チャウダー(ウィンナー抜き) デザート	牛乳  お楽しみケーキ	鶏肉 卵 牛乳 生クリーム	ほうれん草ロール 薄力粉 三温糖 マヨネーズ ごま じゃが芋 バター ブロッコリー	胡瓜 若布 キャベツ 果物
	6	金	軟飯 鯖のゆず味噌焼き ひじきの五目煮(油揚げ、蒟蒻抜き) 豆腐と野菜のくずし汁 デザート	牛乳  シュガートースト (耳なし)	鯖 味噌 豆腐 牛乳	精白米 油 砂糖 食パン バター	ゆず ひじき ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 果物
	7	土	軟飯 ひき肉の生姜焼き わかめとツナの和え物 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	麦茶  おにぎり	鶏肉 ツナ 豆腐 味噌	精白米 三温糖 ごま油 ごま	胡瓜 若布 果物
	21						

9	月	★チーズ軟飯 ★チキンハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー 豆腐と若布のスープ デザート	牛乳  スイートポテト	チーズ 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 豆腐 牛乳 卵	精白米 油 さつまい 砂糖 バター	ケチャップ ほうれん草 若布 果物
10	火	★野菜うどん(油揚げ抜き) ひじきのかき揚げ 小松菜とキノコのみぞれ和え デザート	麦茶  (小魚なし) チーズおにぎり	卵 チーズ	うどん 薄力粉 油 精白米	キャベツ 干し椎茸 ひじき いんげん 小松菜 なめこ えのき 大根 若布 果物
12	木	★軟飯 鮭のしゃんしゃん焼き 納豆とほうれん草の和え物 舞茸の味噌汁 デザート	牛乳  カップ シフォンケーキ	鮭 納豆 味噌 牛乳 卵	精白米 胚芽米 マヨネーズ 薄力粉 三温糖 油	えのき しめじ ほうれん草 舞茸 果物
13	金	★卵サンド(耳なし) お麴のから揚げ 人参サラダ 青梗菜と若布のスープ デザート	麦茶  若布スパゲティー	卵	食パン マヨネーズ 車麩 三温糖 片栗粉 油 ごま油 スパゲティー バター	コーン 青梗菜 若布 果物
14	土	★軟飯 ★ひき肉のカレー焼き もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布のみそ汁 デザート	麦茶  バナナ	鶏肉 ツナ 味噌	精白米 油 三温糖 ごま じゃが芋	もやし 若布 果物
16	月	★軟飯 ★豆腐のとろみ煮 ★キャベツの塩もみ(しそ抜き) じゃが芋と青菜のみそ汁 デザート	牛乳  抹茶ケーキ (甘納豆抜き)	豚肉 味噌 牛乳 卵	精白米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 薄力粉 精白米 バター 甘納豆	もやし 干し椎茸 長ねぎ キャベツ コーン 小松菜 果物
17	火	★きのこうどん(油揚げ抜き) ツナと野菜の落とし揚げ 切り干し大根の甘酢和え デザート	牛乳  ケチャップおにぎり (春巻きの皮、 ウインナー抜き)	ツナ缶 卵 牛乳 チーズ ウインナー	うどん 薄力粉 油 砂糖 春巻きの皮 精白米	しめじ 舞茸 干し椎茸 切り干し大根 胡瓜 ケチャップ 果物
18	水	★カレーライス(軟飯、ひき肉) ★マカロニサラダ ヨーグルト	牛乳  ガーリック トースト (耳なし)	豚肉 ハム ヨーグルト 牛乳	精白米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 食パン バター	胡瓜 にんにく
19	木	★軟飯 ★白身魚の梅焼き ★野菜の納豆和え ★もやしの味噌汁(油揚げ抜き) デザート	牛乳  じゃが芋と チーズのスコーン	カレイ 味噌 納豆 牛乳 チーズ	精白米 三温糖 薄力粉 砂糖 バター じゃが芋	果物 梅干し 白菜 ほうれん草 もやし
20	金	★ジャムサンド(耳なし) ★ツナのオムレツ ★ポテトサラダ(レタス抜き) ★マカロニ入り野菜スープ デザート	牛乳  黒糖蒸しパン	卵 ツナ缶 ベーコン チーズ 納豆	食パン 油 三温糖 オリーブオイル マヨネーズ じゃが芋 スパゲティー	いちごジャム ビーマン ケチャップ 果物 ほうれん草 キャベツ
24	火	★玄米ロール ★カレイの天ぷら ★春雨と青菜のサラダ ★ベーコンとキャベツのスープ デザート	麦茶  納豆スパゲティー	チーズ カレイ 卵 ベーコン 牛乳	玄米ロール 薄力粉 油 春雨 ごま油 三温糖 黒砂糖	小松菜 キャベツ 果物

- ・★マークはオプションドレッシングです ☆新しいメニューです
- ・玉ねぎ・人参は毎日の献立でよく使われている基本食材のため、毎回の記載を省略しています。
- ・紙の媒体をご希望の場合は、事務所までお声かけ下さい