

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意識を養い、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。

節分の日の料理と言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、節分の日の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	●長寿を願う	そば
●鬼を追い払う	いわし	●福を巻き込む	恵方巻
●寒い時期に体を温める	けんちんじる	●大きな幸せや成長	くじら
●福を巻き込む	恵方巻	●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 ・ 25	月 ミートソーススパゲティ キノコのキッシュ 南瓜サラダ オニオンスープ デザート	麦茶 ツナおにぎり	豚肉 卵 チーズ ツナ缶	スパゲティー 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
節分 メニュー	3 火	大豆ひじきご飯 鯖の蒲焼き 小松菜の和え物 なめこと豆腐の味噌汁 デザート	牛乳 節分ケーキ	大豆 鯖 油揚げ 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	赤飯 和風ハンバーグ 里芋と冬野菜の煮物 もやしとキャベツの味噌汁 デザート	牛乳 サーテー アンダギー	ささげ 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 蓮根 もやし キャベツ 果物
	5 木	ほうれん草ロール チキン南蛮 生野菜★ 野菜チャウダー デザート	牛乳 お楽しみケーキ	鶏肉 卵 ワインナー 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 プロッコリー	胡瓜 レタス 若布 キャベツ 果物
	6 ・ 27	金 ごはん 鯖のゆず味噌焼き ひじきの五目煮 豆腐と野菜のくずし汁 デザート	牛乳 シュガートースト	鯖 味噌 油揚げ 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 ・ 21	土 ごはん 豚肉の生姜焼き 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	豚肉 ツナ 豆腐 味噌 鮭フレーク	精白米 三温糖 ごま油 ごま	胡瓜 若布 果物

	9 ・ 26	月 ・ 木	チーズと海苔のごはん タンドリーチキン 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 さつま芋 砂糖 バター	海苔 ケチャップ ほうれん草 若布 果物
	10	火	野菜うどん 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 チーズおにぎり	油揚げ 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	胚芽米入りごはん 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 お麩のから揚げ 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 ・ 28	土	ごはん 鶏肉のカレー焼き もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布のみぞ汁 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	ふりかけごはん 厚揚げのとろみ煮 しそとキャベツの塩もみ じゃが芋と青菜のみぞ汁 デザート	牛乳 宇治金時ケーキ	生揚げ 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 しそ キャベツ コーン 小松菜 果物
	17	火	きのこうどん 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 チーズライス 春巻き	油揚げ 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 マカロニサラダ ヨーグルト	牛乳 ガーリック トースト	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	福神漬け 胡瓜 にんにく
	19	木	山菜おこわ 白身魚の梅焼き 野菜の納豆和え もやしと油揚げの味噌汁 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 油揚げ 牛乳 チーズ	精白米 三温糖 薄力粉 砂糖 バター じゃが芋	ぜんまい わらび 筍 梅干し 白菜 ほうれん草 もやし 果物
	20	金	ジャムサンド ツナのオムレツ シーザーサラダ 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 牛乳	食パン 油 三温糖 オリーブオイル マヨネーズ 黒砂糖	いちごジャム ピーマン ケチャップ 果物 レタス ほうれん草 キャベツ
	24	火	玄米ロール ちくわのチーズ揚げ 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 納豆スパゲッティ	チーズ 竹輪 卵 ベーコン 納豆	玄米ロール 薄力粉 油 春雨 ごま油 三温糖 スパゲティー	小松菜 キャベツ 果物

ICクラスメニュー変更		
3	火	鰯の蒲焼き→カレイの天ぷら ①
4	水	赤飯→ゴマ塩ごはん ①②共通
16	月	宇治金時ケーキ→甘納豆抜き ①②共通
19	木	山菜おこわ→茶飯 ①②共通
24	水	ちくわのチーズ揚げ→カレイの衣揚げ ①

- 青文字のメニューはICクラスに変更があります。
- ★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