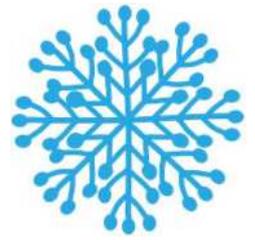


日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)カのもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
2	月	ごはん 牛乳 焼肉丼 厚焼き玉子 小松菜と麩のみそ汁	☆ワッフル ジュース	米・油・麩・ワッフル	キャベツ・玉葱・人参・ インゲン・コーン・小松菜・ ジュース	牛肉・卵・味噌・牛乳
3	火	ごはん 牛乳 変わりちらし寿司 チキンナゲット 花麩とほうれん草のすまし汁 大豆クッキー	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・油・花麩・小麦粉・ マーガリン・砂糖・ シュークリーム	ちらしずしの素(人参、れんこん、 たけのこ、干瓢、干しいたけ)・ たくあん・枝豆・ほうれん草・ 玉葱・人参・ジュース	さげ・桜でんぶ・卵・ チキンナゲット・大豆水煮・ 牛乳
4	水	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 小松菜ともやしのおかか和え わかめと豆腐のみそ汁	☆ベビーあんドーナツ 牛乳	米・油・砂糖・ドーナツ	生姜・小松菜・緑豆もやし・ キャベツ・人参・コーン・わかめ・ 玉葱	豚肉・かつおぶし・絹豆腐・ 味噌・牛乳
5	木	パン 牛乳 鮭フライ タルタルソース ミモザサラダ コンソープ	☆バインゼリー ヤクルト	ロールパン・小麦粉・ パン粉・油・ タルタルソース・砂糖	キャベツ・れんこん・枝豆・ 人参・玉葱・コーン・パセリ・ バインジュース・バイン缶	さげ・卵・牛乳・ゼラチン・ ヤクルト
6	金	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢だれ 春雨のゆずサラダ ほうれん草と大根のみそ汁	☆ツナロールサンド ジュース	米・小麦粉・油・砂糖・ 片栗粉・春雨・ ロールパン・マヨネーズ	わかめ・人参・黄ピーマン・ インゲン・ほうれん草・大根・ 玉葱・キャベツ・ジュース	鶏肉・ちくわ・味噌・牛乳・ シーチキン
7	土	ごはん 牛乳 チャーハン ちんげん菜と卵の中華スープ バイン缶	☆シェルケーキ ジュース	米・油・ごま油・ シェルケーキ	玉葱・ミックスベジタブル・ チンゲン菜・人参・バイン缶・ ジュース	ウインナー・卵・牛乳
9	月	ごはん 牛乳 カレーライス 花野菜サラダ ぶどうゼリー	☆りんごのケーキ ジュース	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ ぶどうゼリー・小麦粉・ 砂糖・マーガリン	玉葱・人参・カリフラワー・ ブロッコリー・キャベツ・ コーン・リンゴ・ジュース	豚肉・牛乳・卵
10	火	ごはん 牛乳 あかうおのごま照り焼き 五目金平 豆腐とちんげん菜のみそ汁	☆ポテトフライチーズ風味 ジュース	米・黒ごま・油・ こんにゃく・砂糖・ ごま油・白ごま・ じゃがいも	ごぼう・れんこん・人参・ インゲン・たけのこ・黄ピーマン・ ちんげん菜・玉葱・パセリ・ ジュース	あかうお・絹豆腐・味噌・ 牛乳・パルメザンチーズ
12	木	ごはん 牛乳 根菜入りとりつくねハンバーグ 小松菜とちくわのごま和え わかめと麩のみそ汁	☆ヨーグルトムースブルーベリー味 ジュース	米・油・片栗粉・麩・砂糖	小松菜・キャベツ・コーン・ 人参・わかめ・玉葱・ジュース	つくね・ちくわ・味噌・ 牛乳・ヨーグルト・ 生クリーム・ゼラチン
13	金	めん 牛乳 イタリアンスパゲティ ハート型コロッケ カリフラワーと枝豆のサラダ パレンディングクッキー	☆白ロール ジュース	スパゲティ・油・小麦粉・ マーガリン・砂糖・ ロールケーキ	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・赤 ピーマン・トマト・ハート型コロッ ケ・カリフラワー・ブロッコリー・ キャベツ・コーン・人参・ジュース	豚肉・卵・牛乳
14	土	ふりかけ ごはん 牛乳 ミンチカツ マカロニサラダ ほうれん草と麩のみそ汁	☆ゼリー ヤクルト	米・油・マカロニ・ マヨネーズ・麩・ゼリー	玉葱・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参	ミンチカツ(牛、豚、鶏)・ 味噌・牛乳・ヤクルト
16	月	ふりかけ ごはん 牛乳 エビカツ 春雨とささみのドレッシング和え ちんげん菜と麩のみそ汁	☆ミニ野菜カステラ 牛乳	米・油・春雨・麩・ カステラ	コーン・インゲン・わかめ・ ちんげん菜・玉葱・人参	エビカツ・鶏肉・味噌・牛乳
17	火	パン 牛乳 ハンバーグのデミソースかけ スパゲティサラダ かぶとベーコンのクリームスープ	☆ももゼリー ヤクルト	イエローロールパン・ 砂糖・片栗粉・スパゲティ	キャベツ・玉葱・枝豆・ 黄ピーマン・人参・かぶ・ ミックスベジタブル・ ももジュース・黄桃缶	ハンバーグ(牛、鶏)・ ベーコン・生クリーム・ 牛乳・ゼラチン・ヤクルト
18	水	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き かにかまときゅうりの酢の物 小松菜とさといものみそ汁	☆ミニバーガー ジュース	米・油・砂糖・さといも・ ペジロールパン	きゅうり・キャベツ・人参・ わかめ・コーン・小松菜・玉葱・ ジュース	鶏肉・かに風味フレーク・ 味噌・牛乳・ ハンバーグ(牛、鶏)
19	木	ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き 五目じき豆 豆腐とほうれん草のすまし汁	☆ストロベリークリームケーキ ジュース	米・砂糖・白ごま・油・ こんにゃく・ スポンジケーキ	ひじき・蓮根・人参・きぬさや・ ほうれん草・玉葱・ジュース	豚肉・味噌・大豆水煮・ 絹豆腐・牛乳・生クリーム
20	金	ごはん 牛乳 鱈の竜田揚げ カリフラワーと切干大根の和風サラダ さつまいもとわかめのみそ汁	☆ミニピザ風 ジュース	米・片栗粉・小麦粉・油・ さつまいも・餃子の皮・ マヨネーズ	生姜・カリフラワー・切干大根・ 枝豆・赤ピーマン・黄ピーマン・ わかめ・玉葱・人参・コーン・ にんにく・ジュース	さわら・味噌・牛乳・ シーチキン・ パルメザンチーズ
21	土	めん 牛乳 イタリアンスパゲティ 揚げミートボール ゼリー	☆ワッフル ジュース	スパゲティ・油・ゼリー・ ワッフル	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・ ジュース	豚肉・ ミートボール(豚、鶏)・ 牛乳
24	火	ごはん 牛乳 揚げエビシューマイ 牛肉と野菜の焼肉炒め ほうれん草とうずまき麩のみそ汁	☆いちごロール ジュース	米・油・うずまき麩・ ロールケーキ	キャベツ・ごぼう・たけのこ・ インゲン・人参・玉葱・ 黄ピーマン・ほうれん草・ ジュース	エビシューマイ・牛肉・ 味噌・牛乳
25	水	ごはん 牛乳 鱈のレモンしょうゆ焼き 切干大根とちくわの炒め煮 白菜とわかめのみそ汁	☆フルーチェムース ヤクルト	米・油・砂糖・ごま油・ 白ごま	レモン・切干大根・人参・ インゲン・白菜・わかめ・青葱・ イチゴジャム	さわら・ちくわ・味噌・ 牛乳・フルーチェ・ 生クリーム・ヤクルト
26	木	ごはん 牛乳 チキンカツ キャベツとブロッコリーのサラダ 小松菜と麩のみそ汁	☆焼ききなこドーナツ アイス添え ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ 麩・ ホットケーキミックス・ 砂糖	キャベツ・ブロッコリー・ 黄ピーマン・人参・れんこん・ 小松菜・玉葱・ジュース	鶏肉・味噌・牛乳・卵・ きな粉・アイスクリーム
27	金	ふりかけ ごはん 牛乳 バーベキューホーク コールスローサラダ かきたま汁	☆スイートポテトの揚げせんべい ジュース	米・砂糖・油・ さつまいも・マーガリン・ 餃子の皮・小麦粉	生姜・キャベツ・人参・コーン・ 枝豆・玉葱・きぬさや・ジュース	豚肉・卵・牛乳
28	土	ごはん 牛乳 親子丼 具たくさんみそ汁 みかん缶	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・シュークリーム	玉葱・きぬさや・大根・ごぼう・ 人参・小松菜・みかん缶・ジュース	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳

2026年

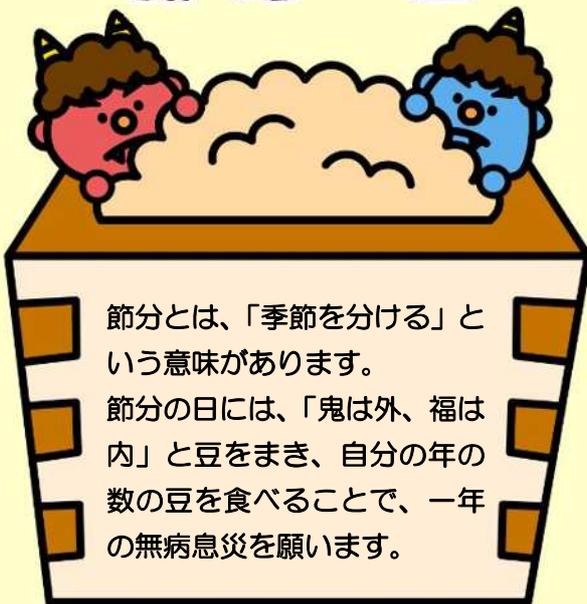


給食だより

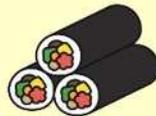


2月4日は「立春」です。暦のうえでは春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザ等が流行する時期です。手洗い・うがいをしっかりと行い、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけて、寒さに負けないようにしましょう。

節分の日



節分とは、「季節を分ける」という意味があります。
節分の日には、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数の豆を食べることで、一年の無病息災を願います。



恵方巻

節分の日はその年の恵方に向かって願い事をしながら巻き寿司を食べる風習で、「幸せを巻き込む」という意味があります。切らずにかぶりつくのは「縁を切らない」という意味があり、無言で食べきると願いが叶うと言われています。



いわしと柵

いわしの頭を焼いて柵の枝を刺し、家の入口に飾ると、柵の葉のとげやいわしのおいさを嫌って鬼が近寄らないと言われています。



白菜



芯葉の黄色っぽい部分には甘みがあり、ビタミンCが豊富に含まれています。体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップ、疲労回復の効果もあります。クセがないので食欲のないときにも食べやすく、鍋物やサラダ、炒め物など、様々な料理に使いやすい万能な食材です。

※25日(水)の給食で提供します。

体を温める食べもの

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは、体を温めてくれる冬の定番メニューです。しょうが、にんにく、玉葱、長葱、ニラなど、体を温めてくれる効果のある野菜を取り入れるとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。