



# 給食献立表



日付	献立	おやつ	熱や力になる	血・肉・骨になる	体の調子を整える
13 27 (月)	油揚げと鶏肉の煮物 えのきのシルバーサラダ キャベツのみそ汁 オレンジ	牛乳 手作りジャコナッツ	こんにやく 春雨	牛乳 油揚げ・鶏肉 さつま揚げ かたくちいわし	しいたけ・にんじん・たけのこ きゅうり・わかめ・レタス・えのき キャベツ・たまねぎ・オレンジ
14 28 (火)	ひじきと野菜の卵焼き ちくわのサラダかつお節風 小松菜としめじのスープ ホワイゼリー	牛乳 オレンジ	麩	牛乳 豚ひき肉・卵 ちくわ・ベーコン カルピス	にんじん・しいたけ・グリーンピース たまねぎ・ひじき・レタス・小松菜 きゅうり・しめじ・オレンジ・寒天
1 15 29 (水)	じゃがいものすき焼き風 ごまごま春雨サラダ 大根のみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 黒ごまパンケーキ	しらたき・春雨 じゃがいも 小麦粉・バター	牛乳・卵 木綿豆腐 豚肉・ハム ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・しいたけ 白菜・キャベツ・きゅうり・コーン 大根・えのき・みかん缶・バナナ
2 16 (木)	かじきまぐろのトマト煮 キャベツもりもりマカロニサラダ かぼちゃとなめこのみそ汁 アップルゼリー	牛乳 はっさく	マカロニ	牛乳 かじきまぐろ きな粉	ピーマン・たまねぎ・きゅうり にんじん・キャベツ・コーン かぼちゃ・なめこ・わかめ りんごジュース・寒天・はっさく
3 17 (金)	鬼に負けないぞ〜! 豆カレー ゴマドレサラダ 湯とうふ オレンジ	牛乳 鬼退治だんご	じゃがいも 上新粉 白玉粉	牛乳 豚肉・大豆 豆腐	たまねぎ・グリーンピース・にんじん コーン・レタス・きゅうり オレンジ
4 18 (土)	スパゲティナイポリタン オレンジ		スパゲティ	豚ひき肉	たまねぎ・にんじん・ピーマン
6 20 (月)	切り干し大根とひじきの煮物 ジャコサラダ お芋とわかめのスープ バナナ	牛乳 黒糖チーズ蒸しパン	こんにやく じゃがいも 小麦粉	牛乳 さつま揚げ 油揚げ・豚肉 卵・チーズ	切り干し大根・にんじん・しいたけ ひじき・キャベツ・きゅうり たまねぎ・わかめ・バナナ
7 21 (火)	さわらのパン粉焼き 大根ツナサラダ 白菜とベーコンのスープ オレンジゼリー	牛乳 りんご	パン粉 春雨	牛乳 さわら・ベーコン ツナ	大根・きゅうり・にんじん キャベツ・白菜・オレンジジュース 寒天・りんご
8 22 (水)	さといもと豚肉のみそ煮 きのことベーコンのサラダ キャベツのコンソメスープ グレープフルーツ	牛乳 フレンチトースト	さといも こんにやく 食パン・バター	牛乳 豚肉・卵 ベーコン	大根・にんじん・レタス・しめじ えのき・キャベツ・たまねぎ グレープフルーツ
9 23 (木)	にんじんハンバーグ 白菜とえのきのおかか和え じゃがいものみそ汁 みかんゼリー	ヨーグルト バナナ	パン粉 じゃがいも	豚ひき肉 卵・油揚げ ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・白菜・えのき コーン・ブロッコリー・みかん缶 寒天・バナナ
10 (金)	炒り豆腐 ひじきの海藻サラダ きのこわかめのみそ汁 みかん	牛乳 ココロコーナッツ	麩 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉・木綿豆腐 卵	にんじん・しいたけ・白菜・レタス きゅうり・ひじき・コーン・えのき わかめ・みかん
25 (土)	焼きそば オレンジ		中華めん	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・にんじん オレンジ
24 (金)	<b>誕生会メニュー</b> 「かさじぞう」 お楽しみ〜★	牛乳 ココロコーナッツ			

## 2月の旬な食材

小松菜・長ねぎ・ミツバ  
オレンジ・はっさく・いよかん  
さくら・グリ・マゴロ

アヲ・しじみ  
ハマグリ



## 2月3日(は) 節分!!

節分に豆まきをするのはなぜ?!

豆まきには悪魔のような鬼の目  
「魔目(まめ)」にめがけて豆を投げると

「魔滅(まめ)」魔が減る!! という  
意味があります。

節分の日に豆まきをして邪気を追い払い  
1年の無病息災を願います!!

この日のメニューは

## 豆カ〜!

大豆は食物繊維や  
ビタミン・ミネラルが豊富で  
栄養価の高い良質な  
たんぱく質ですよ!

