



日	(曜)	献立名			主な食品群			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		主食	おかず		牛乳	体の組織を作る	エネルギーになる		体の調子を整える
			主なおかず	その他のおかず		赤	黄		緑
1	(木)	きんぴらごはん	厚揚げの田楽 昆布和え つみれ汁/きなこ豆		牛乳, 豚肉, 生揚げ, 味噌, 昆布, いわし, わかめ, 大豆, きな粉	米, 砂糖, 胡麻油, ごま, 澱粉	ごぼう, こんにゃく, 人参, レモン, 小松菜, キャベツ, 胡瓜, 生姜, 大根, 長ねぎ, 三つ葉	748 33.7 23.1	
2	(金)	給食はありません							
5	(月)	給食はありません							
6	(火)	給食はありません							
7	(水)	給食はありません							
8	(木)	ほうとううどん	肉とキャベツのレモン和え 黒糖栗蒸しパン		牛乳, 豚肉, 油揚げ, 味噌, 牛肉	うどん, 油, 澱粉, 小麦粉, 黒砂糖, 栗	椎茸, 大根, 人参, 長ねぎ, 白菜, 南瓜, 生姜, キャベツ, 胡瓜, ほうれん草, レモン	794 33.2 21.4	
9	(金)	チンジャオロースーパ	春雨サラダ チンゲン菜と卵のスープ フルーツポンチ		牛乳, 豚肉, ハム, 豆腐, 卵	米, 麦, 油, 砂糖, 澱粉, 胡麻油, 春雨	こんにゃく, 生姜, 人参, 玉ねぎ, たけのこ, もやし, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 胡瓜, 長ねぎ, しめじ, 青梗菜, レモン, もも缶, バイン缶, 洋梨缶, みかん缶, りんご缶	780 31.4 21.0	
13	(火)	たご飯	ひじきと蓮根のサラダ 肉じゃが ずんだもち		牛乳, タコ, 油揚げ, ひじき, ハム, 豚肉	米, 砂糖, ごま, 胡麻油, 油, じゃが芋, 白玉餅, 水あめ	人参, こんにゃく, 生姜, さやいんげん, 蓮根, 胡瓜, 小松菜, 玉ねぎ, グリンピース, 枝豆	742 28.8 17.4	
14	(水)	パセリライス・チリコンカーネ	コールスローサラダ ブラウニー		牛乳, 大豆, 豚肉, チーズ, 卵	米, 麦, 油, 小麦粉, 砂糖, パター	パセリ, 生姜, こんにゃく, 玉ねぎ, セロリー, 人参, 枝豆, キャベツ, 胡瓜, コーン	772 30.2 23.2	
15	(木)	ご飯	まさご揚げ 海苔酢あえ 味噌沢煮焼/芋ようかん		牛乳, 豆腐, 鶏肉, ちりめんじゃこ, 海苔, 豚肉, 味噌, 寒天	米, 澱粉, 砂糖, 油, さつま芋	玉ねぎ, ほうれん草, キャベツ, 人参, しめじ, 大根, ごぼう, たけのこ, 絹さや	768 31.8 20.7	
16	(金)	パンパン	ミートローフ キャベツとツナのマスタード和え ウインナースープ/果物 (デコボン)		牛乳, 豚肉, 牛肉, おから, 豆乳, ツナ, ウィンナー	パン, パン粉, 砂糖	玉ねぎ, 人参, グリンピース, キャベツ, 胡瓜, 赤ピーマン, セロリー, 白菜, パセリ, 柑橘類 (デコボン)	753 34.9 32.3	
19	(月)	キムチチャーハン	じゃが芋のバター醤油 トックと卵のスープ ぶどうゼリー		牛乳, 豚肉, 味噌, 青海苔, 卵, 寒天	米, 麦, 油, 胡麻油, ごま, じゃが芋, 砂糖, バター, 澱粉, トック	生姜, 人参, 白菜キムチ, 長ねぎ, しめじ, たけのこ, 青梗菜, ぶどうジュース, 洋梨缶, ぶどう缶	747 25.9 18.6	
20	(火)	給食はありません							
21	(水)	ご飯	ししゃもの胡麻焼き 白菜の柚子香和え 豚汁/果物 (いちご)		牛乳, ししゃも, 豚肉, 豆腐, 味噌	米, 小麦粉, ごま, 砂糖, 油, じゃが芋	白菜, 柚子, 生姜, 大根, 人参, ごぼう, こんにゃく, 長ねぎ, いちご	744 30.3 25.2	
22	(木)	うずら卵のカレーライス	手作り福神漬け りんごゼリー		牛乳, 大豆, 豚肉, うずら卵, 寒天	米, 麦, 油, じゃが芋, 小麦粉, はちみつ, 砂糖	こんにゃく, 玉ねぎ, セロリー, 生姜, 人参, 胡瓜, 大根, 蓮根, なす, りんごジュース, りんご缶	756 21.5 21.9	
26	(月)	サフランライス	ハッシュドビーフ ポテトサラダ 果物 (スイートスプリング)		牛乳, 豚肉, 牛肉, ハム	米, 麦, 油, バター, 小麦粉, 生クリーム, じゃが芋, 砂糖, オリーブ油	こんにゃく, 生姜, セロリー, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト, 人参, 胡瓜, コーン, 柑橘類 (スイートスプリング)	805 27.6 26.9	
27	(火)	ひじきご飯	千草焼き ごぼうサラダ 粕汁/果物 (はるみ)		牛乳, ひじき, 油揚げ, 豚肉, 卵, 豆腐, 鮭, 味噌	米, 麦, 油, 砂糖, 澱粉, 胡麻油, ごま, じゃが芋	椎茸, 人参, 白滝, 玉ねぎ, たけのこ, 赤ピーマン, さやいんげん, ごぼう, 大根, 胡瓜, こんにゃく, 長ねぎ, 柑橘類 (はるみ)	762 34.2 25.5	
28	(水)	ミルクパン	えびかつ パンプキンサラダ ミネストローネ		牛乳, えび, いか, 助宗鱈, ベーコン, 豚肉	パン, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖, 金時豆, じゃが芋, マカロニ	玉ねぎ, 南瓜, 胡瓜, コーン, 生姜, 人参, トマト, かぶ, かぶ葉	735 37.4 25.2	
29	(木)	ご飯	家常豆腐 春雨サラダ フルーツヨーグルト		牛乳, 豚肉, 生揚げ, 味噌, ハム, ヨーグルト	米, 油, 砂糖, 澱粉, 春雨, 胡麻油	こんにゃく, 生姜, 椎茸, たけのこ, 人参, キャベツ, 長ねぎ, グリンピース, 黄ピーマン, 胡瓜, もも缶, りんご缶, バイン缶	806 33.9 26.9	

※都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<h3>イワシ</h3> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<h3>大豆</h3> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<h3>恵方巻き</h3> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるといもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<h3>そば</h3> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<h3>こんにゃく</h3> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	