



| 月 2日◆初午献立◆ | 火 3日☆節分☆ | 水 4日 | 木 5日 | 金 6日☆五輪開幕☆ | 予約締切 |
|--|---|---|---|---|----------------------|
| こぎつねごはん わかさぎのごま天ぷら 白菜とひじきの梅マヨ和え しもつかれ風おろし味噌汁 初午団子 <div> <div>1人1杯</div> <div>848 kcal 食塩相当量 2.7 g</div> <div>たんぱく質 33.8 g 脂質 30.1 g</div> </div> | 炒り豆ごはんの鰯丼 春菊と白菜のサラダ けんちん味噌汁 鬼まんじゅう <div> <div>1人1杯</div> <div>898 kcal 食塩相当量 3.0 g</div> <div>たんぱく質 35.2 g 脂質 28.5 g</div> </div> | ガーリックライス チーズタッカルビ もやしのナムル 春雨スープ 果物(りんご) <div> <div>1人1杯</div> <div>821 kcal 食塩相当量 3.0 g</div> <div>たんぱく質 32.1 g 脂質 26.6 g</div> </div> | ごはん 鯖の味噌煮 笹身のごまだれサラダ わかめスープ 果物(柑橘類) <div> <div>1人1杯</div> <div>808 kcal 食塩相当量 2.7 g</div> <div>たんぱく質 32.1 g 脂質 31.6 g</div> </div> | フォカッチャ、ミラノ風カツレツ アマトリチャーナ風ペンネソー チロル風キャベツサラダ 大麦のミネスト アッフェルトゥール・デル(アップルパイ) <div> <div>1人1杯</div> <div>842 kcal 食塩相当量 3.1 g</div> <div>たんぱく質 32.9 g 脂質 37.2 g</div> </div> | 1/23 (金) 18:30 |
| 9日*事八日献立* | 10日 | 11日 | 12日☆富山県の料理☆ | 13日 | |
| わかめご飯 揚げだし豆腐のみぞれあん わさび醤油和え お事汁(六賢汁) 果物(柑橘類) <div> <div>1人1杯</div> <div>810 kcal 食塩相当量 3.1 g</div> <div>たんぱく質 28.9 g 脂質 28.3 g</div> </div> | 麦ごはん A: チキンカツカレー B: とろ玉オムカレー 蒟蒻サラダ、ポテトスープ 果物(りんご) <div> <div>1人1杯</div> <div>859 kcal 食塩相当量 3.7 g</div> <div>たんぱく質 33.7 g 脂質 29.1 g</div> </div> | 建国記念の日 <div> <div>1人1杯</div> <div>821 kcal 食塩相当量 3.0 g</div> <div>たんぱく質 32.1 g 脂質 26.6 g</div> </div> | ごはん ぶり大根 青菜のよごし(味噌炒め) 氷見カレー汁 いもがもち <div> <div>1人1杯</div> <div>821 kcal 食塩相当量 3.3 g</div> <div>たんぱく質 35.3 g 脂質 23.3 g</div> </div> | 麦ごはん 味噌風味のポークビーンズ グリーンサラダ 米粉マカロニのスープ チョコバナナブラウニー <div> <div>1人1杯</div> <div>875 kcal 食塩相当量 2.7 g</div> <div>たんぱく質 29.9 g 脂質 25.3 g</div> </div> | 1/30 (金) 18:30 |
| 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 6日☆冬季オリンピック開幕 ※イタリアの料理※ 2月6日～22日、ミラノ・コルティナ 2026冬季オリンピックが開催されま す！会場エリアのイタリア北部だけで はなく、さまざまな地域のイタリア料 理を織り交ぜて提供します。 | 2/6 (金) 18:30 |
| ジョア(ブルーベリー) しらすとチーズの洋風卵とじご飯 パリパリマスタードサラダ チキンスープ 豆乳ゼリー桃ソースがけ <div> <div>1人1杯</div> <div>819 kcal 食塩相当量 3.3 g</div> <div>たんぱく質 31.9 g 脂質 23.7 g</div> </div> | もち麦ごはん・海苔の佃煮 鶏肉の味噌豆乳煮 野菜の芥子酢和え 焼き葱と竹輪のすまし汁 きなこミルクプリン <div> <div>1人1杯</div> <div>792 kcal 食塩相当量 3.1 g</div> <div>たんぱく質 31.4 g 脂質 21.4 g</div> </div> | チキンクリームグラパン ブロッコリーの卵マヨサラダ ミネストローネ グレープゼリー <div> <div>1人1杯</div> <div>797 kcal 食塩相当量 2.8 g</div> <div>たんぱく質 36.7 g 脂質 31.0 g</div> </div> | ごはん クロソイの竜田揚げ 切干大根のソース炒め 和風しょうゆドレサラダ 芋のミルクごま味噌汁 <div> <div>1人1杯</div> <div>809 kcal 食塩相当量 2.8 g</div> <div>たんぱく質 33.6 g 脂質 26.2 g</div> </div> | | |
| ★3日 節分★【節分鰯】【大豆】 | 25日 | 26日 | 27日 | | |
| 節分は、鬼を追い払い新しい年を迎える、立春の前日の行事。今年は2月3日にあたります。節分と聞いて思い浮かべる恵方巻や豆まき以外にも、ヒラギの枝に鰯の頭を刺して飾る『ヒラギイワシ(ヤイカガシ)』の風習は、ヒラギのトゲと鰯のにおいで鬼を追い払うと言われています。それが転じ、西日本などには栄養豊富な鰯を食べて体の中から厄除けをしようという地域もあります。今年の給食では【鰯】と【大豆】が同時にとれる丼を提供します。 | いりどりゆかり菜飯 おでん 野菜のごま和え 果物(柑橘類) <div> <div>1人1杯</div> <div>836 kcal 食塩相当量 3.9 g</div> <div>たんぱく質 35.0 g 脂質 23.9 g</div> </div> | もち麦ごはん ギョロツケ 野菜のカレー風味炒め カルボナーラポテサラ ブロッコリーの味噌汁 <div> <div>1人1杯</div> <div>857 kcal 食塩相当量 3.1 g</div> <div>たんぱく質 34.0 g 脂質 29.2 g</div> </div> | テジブルコギ丼 キムチポテサラ 青菜のスープ 黒ごま豆乳プリン <div> <div>1人1杯</div> <div>844 kcal 食塩相当量 2.6 g</div> <div>たんぱく質 32.2 g 脂質 27.8 g</div> </div> | 2/13 (金) 18:30 | |
| <div> <div>北</div> <div>2月3日</div> <div>今年の恵方は</div> <div>南南東</div> <div>南</div> </div> <div> <div>大豆のよさを見直そう!</div> <div>節分の豆まきに用いられる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体を作るもとになる『たんぱく質』を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では「代替肉」の原料としても注目されています。あらゆる食品や調味料の原料として食卓を豊かにし、今も昔も私たちの食生活に欠かせない食べ物です。</div> </div> | <div> <div>大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果</div> <div> <div>鉄</div> <div>カルシウム・マグネシウム</div> <div>ビタミンB1</div> <div>食物繊維</div> </div> <div> <div>貧血予防</div> <div>丈夫な骨をつくる</div> <div>疲労回復効果</div> <div>便秘予防</div> </div> <div> <div>大豆イソフラボン</div> <div>骨粗しょう症予防</div> <div>オリゴ糖</div> <div>サポニン</div> <div>レシチン</div> </div> <div> <div>便秘予防</div> <div>抗酸化作用</div> <div>動脈硬化予防</div> </div> </div> | <div> <div>総合工科高校の一年生が考えた献立</div> <div>総合工科高校の1学年で行った人間と社会の授業の中で、生徒にオリジナルの献立を考えてもらいました。1月と2月に分けて2回ずつ、計4日間にわたってその再現献立を提供しています！授業で習った【主食】【主菜】【副菜】の比率を意識しつつ、思い思いの料理を取り入れた、個性豊かな給食をどうぞお楽しみに♪</div> </div> | <div> <div>※4日(水) 5日(木)※</div> <div>総合工科高校の一年生が考えた献立</div> </div> | | |

※牛乳は16日を除き毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。