



献立表



小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承ください。）

月	火	水	木	金
<p>今年の節分は、2月3日です♪♪</p> <p>昔は、立春・立秋・立冬などの季節の変わり目の前日を節分と呼び、春夏秋冬それぞれに節分がありました。昔は春の始まりである「立春」から新しい年が始まることとされてきたので、その前日である節分の日に、豆まきで鬼（病気）をはきまわすことで、新しい年の健康を願うようになり、豆まきで鬼（病気）をはきまわすことでも行われている豆まきは、昔の人が病気を鬼に見立てて厄をはらう目的で始まったそうです。節分には、大豆を炒った「福豆」が使用されます。自分の年の数プラス1個を食べるとされています。</p> <p>また、その年の恵方に向かって恵方巻きを食べることで病気をせず、幸福を巻き込むとされています。「縁が切れないように」切り分けずに丸がじりし、「運が逃げないように」煮つけて食べるのがポイントです。</p>				
1	2	3	4	5
チキンカレー 牛乳 フルーツのヨーグルト和え	和風ゆりねスパゲッティ 牛乳 玉ねぎコロッケ			
ご飯、はと麦、じゃがいも	スパゲッティ			
鶏肉、ヨーグルト、牛乳	豚肉、かつお、牛乳			
玉ねぎ、にんじん、みかん、 パイナップル	しいたけ、ぶなしめじ、 玉ねぎ、にんじん、ゆりね、 ピーマン			
6	7	8	9	10
ゆかりご飯 牛乳 厚焼き玉子 ゆで豚の和風サラダ 沢煮椀	ソフトカンパニー 牛乳 野菜入り肉団子（1人2個） ジャーマンポテト オニオングラタンスープ	ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き 大豆の磯煮 みそ汁（もやし）	ご飯 牛乳 チンジャオロース 棒々鶏サラダ わかめスープ	かしわうどん ごま団子
ご飯	ソフトカンパニー、 じゃがいも	ご飯	ご飯	うどん、白玉もち
鶏卵、豚肉、牛乳	鶏肉、ベーコン、チーズ、 牛乳	ほっけ、大豆、鶏肉、油揚げ、 ひじき、牛乳	豚肉、鶏肉、わかめ、牛乳	鶏肉、牛乳
赤しそ、キャベツ、玉ねぎ、 ピーマン、にんじん、大根、 ごぼう、しいたけ、三つ葉	玉ねぎ、にんじん、 ぶなしめじ、枝豆、くわい、 長ねぎ、キャベツ	にんじん、ごぼう、もやし、 長ねぎ、こんにゃく	玉ねぎ、ピーマン、ごぼう、 竹の子、きゅうり、にんじん、 長ねぎ	にんじん、ほうれん草、 しいたけ、長ねぎ
11	12	13	14	15
<p>振替休日</p>				
ご飯	ソフトカンパニー、 じゃがいも	ご飯	ご飯	うどん、白玉もち
鶏卵、豚肉、牛乳	鶏肉、ベーコン、チーズ、 牛乳	ほっけ、大豆、鶏肉、油揚げ、 ひじき、牛乳	豚肉、鶏肉、わかめ、牛乳	鶏肉、牛乳
赤しそ、キャベツ、玉ねぎ、 ピーマン、にんじん、大根、 ごぼう、しいたけ、三つ葉	玉ねぎ、にんじん、 ぶなしめじ、枝豆、くわい、 長ねぎ、キャベツ	にんじん、ごぼう、もやし、 長ねぎ、こんにゃく	玉ねぎ、ピーマン、ごぼう、 竹の子、きゅうり、にんじん、 長ねぎ	にんじん、ほうれん草、 しいたけ、長ねぎ
16	17	18	19	20
塩焼きそば 牛乳 ショーロンポー（1人2個）	焼きそばめん、はるさめ	鶏肉、豚肉、ハム、大福豆、 ベーコン、牛乳	いか、豚肉、小桜えび、牛乳	元氣くんの日
ご飯	ご飯	鶏肉、豚肉、ハム、大福豆、 ベーコン、牛乳	鶏肉、豆腐、牛乳	ナン 牛乳 ソーウインナー シーザーサラダ 元氣くんキーマカレー
鶏肉、豆腐、牛乳	鶏肉、豆腐、牛乳	鶏肉、豚肉、ハム、大福豆、 ベーコン、牛乳	鶏肉、豆腐、牛乳	ナン、クルトン
白菜、玉ねぎ、にんじん、 にら、キャベツ、竹の子、 しいたけ	白菜、玉ねぎ、にんじん、 にら、キャベツ、竹の子、 しいたけ	キャベツ、きゅうり、大根、 にんじん、長ねぎ	ほうれん草、にんじん、 もやし、切干大根、キャベツ、 しいたけ、竹の子、長ねぎ	レタス、きゅうり、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、トマト
21	22	23	24	25
かわりピビンパ丼 牛乳 チョコキサラダ サンラータン	天皇誕生日	ご飯	開拓丼 牛乳 キャベツのごま和え 塩昆布の根菜汁	ご飯
ご飯	天皇誕生日	ご飯	豚肉、鶏肉、鶏卵、ハム、 牛乳	ご飯
鶏肉、豆腐、牛乳	天皇誕生日	鶏肉、豆腐、牛乳	豚肉、鶏肉、鶏卵、ハム、 牛乳	ご飯
ほうれん草、にんじん、 もやし、切干大根、キャベツ、 しいたけ、竹の子、長ねぎ	天皇誕生日	ほうれん草、にんじん、 もやし、切干大根、キャベツ、 しいたけ、竹の子、長ねぎ	キャベツ、きゅうり、大根、 にんじん、長ねぎ	玉ねぎ、にんじん、枝豆、 キャベツ、きゅうり、大根、 ごぼう、長ねぎ、こんにゃく
26	27	28	29	30
節分	節分	節分	節分	節分
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
豚肉、牛肉、鶏肉、豆腐、 鶏卵、牛乳	豚肉、牛肉、鶏肉、豆腐、 鶏卵、牛乳	豚肉、牛肉、鶏肉、豆腐、 鶏卵、牛乳	豚肉、牛肉、鶏肉、豆腐、 鶏卵、牛乳	豚肉、牛肉、鶏肉、豆腐、 鶏卵、牛乳
ほうれん草、にんじん、 もやし、切干大根、キャベツ、 しいたけ、竹の子、長ねぎ	ほうれん草、にんじん、 もやし、切干大根、キャベツ、 しいたけ、竹の子、長ねぎ	ほうれん草、にんじん、 もやし、切干大根、キャベツ、 しいたけ、竹の子、長ねぎ	ほうれん草、にんじん、 もやし、切干大根、キャベツ、 しいたけ、竹の子、長ねぎ	ほうれん草、にんじん、 もやし、切干大根、キャベツ、 しいたけ、竹の子、長ねぎ
29	30	31	32	33
節分	節分	節分	節分	節分
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
豚肉、牛肉、鶏肉、豆腐、 鶏卵、牛乳	豚肉、牛肉、鶏肉、豆腐、 鶏卵、牛乳	豚肉、牛肉、鶏肉、豆腐、 鶏卵、牛乳	豚肉、牛肉、鶏肉、豆腐、 鶏卵、牛乳	豚肉、牛肉、鶏肉、豆腐、 鶏卵、牛乳
ほうれん草、にんじん、 もやし、切干大根、キャベツ、 しいたけ、竹の子、長ねぎ	ほうれん草、にんじん、 もやし、切干大根、キャベツ、 しいたけ、竹の子、長ねぎ	ほうれん草、にんじん、 もやし、切干大根、キャベツ、 しいたけ、竹の子、長ねぎ	ほうれん草、にんじん、 もやし、切干大根、キャベツ、 しいたけ、竹の子、長ねぎ	ほうれん草、にんじん、 もやし、切干大根、キャベツ、 しいたけ、竹の子、長ねぎ

体温や
働く力

からだ
を作る

調子を
整える

体温や
働く力

からだ
を作る

調子を
整える