



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
			1 ご飯 牛乳 ホキのゆずみそ焼き ごぼうサラダ すまし汁（豆麩、とと） ご飯、豆麩、ごま	2 ゆかりご飯 牛乳 和風肉団子（1人2個） 豆腐チャンプルー ごまみそ汁 ご飯、じゃがいも、ごま	3 かしわうどん 牛乳 カレーメンチカツ うどん
体温や働く力					
からだを作る					
調子を整える					
	6	7	8	9	10
	青菜ご飯 牛乳 厚焼き玉子 ゆで豚の和風サラダ 沢煮椀	小豆パン 牛乳 デミグラスハンバーグ 野菜サラダ ミネストローネ	中央小学校献立 ご飯 牛乳 サーモンフライ ピリ辛たたききゅうり クリームシチュー	勇足小学校献立 ご飯 牛乳 唐揚げ チーズ入りポテトサラダ いらのみそ汁	塩ラーメン 牛乳 野菜入り肉焼売（1人2個）
体温や働く力	ご飯、ごま	小豆パン、マカロニ	ご飯、じゃがいも、ごま	ご飯、じゃがいも	ラーメン
からだを作る	鶏卵、豚肉、牛乳	鶏肉、豚肉、ベーコン、大福豆、ハム、牛乳	サーモン、鶏肉、牛乳	鶏肉、チーズ、ハム、鶏卵、牛乳	とと巻き、鶏肉、豚肉、牛乳
調子を整える	キャベツ、ピーマン、ごぼう、しいたけ、玉ねぎ、三つ葉、大根、大根葉、にんじん	キャベツ、きゅうり、トマト、玉ねぎ、にんじん	きゅうり、ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん	きゅうり、にんじん、にら	玉ねぎ、にんじん、白菜、長ねぎ、ほうれん草、もやし、コーン
	13	14	15	16	17
	ご飯 牛乳 豚の角煮 キャベツのごま和え みそ汁（豆腐）	チョコチップパン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ フレンチサラダ コンソメスープ（玉ねぎ）	ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き 和風マカロニサラダ みそ汁（えのき）	ボークカレー 牛乳 フルーツヨーグルト和え	塩焼きそば 牛乳 杏仁デザート 中華スープ
体温や働く力	ご飯、ごま	チョコチップパン	ご飯、マカロニ	ご飯、はと麦、じゃがいも	焼きそば麺
からだを作る	豚肉、豆腐、牛乳	豚肉、ベーコン、牛乳	ほっけ、かつお節、ハム、牛乳	豚肉、ヨーグルト、牛乳	豚肉、いか、小桜えび、牛乳
調子を整える	キャベツ、長ねぎ、きゅうり、チンゲン菜、大根、にんじん	エリンギ、きゅうり、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン、キャベツ	枝豆、えのきたけ、大根、にんじん	玉ねぎ、にんじん、みかん、パイナップル	玉ねぎ、白菜、にら、にんじん、みかん、パイナップル、アロエ
	20	21	22	23	24
	元気くんの日 元気くんご飯 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら ブロッコリーのおかか和え 塩けんちん汁	たまごパン ブラック&ホワイトチョコクリーム 牛乳 照り焼きチキン スパゲティソース コンソメスープ（白菜）	ご飯 牛乳 さばのカレー煮 ひじきサラダ みそ汁（玉ねぎ）	天皇誕生日 	和風ゆり根スパゲティ 牛乳 かにクリームコロッケ 玉子スープ
体温や働く力	ご飯、ヤーコン、ごま	たまごパン、チョコレート、スパゲティ	ご飯		スパゲティ、ごま
からだを作る	ちくわ、小桜えび、大豆、豆腐、かつお節、ひじき、昆布、牛乳	ベーコン、鶏肉、牛乳	さば、ひじき、まぐろ、牛乳		大豆、豚肉、鶏卵、かに、牛乳
調子を整える	ごぼう、ブロッコリー、大根、絹さや、こんにゃく、長ねぎ、にんじん	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、白菜	きゅうり、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん		玉ねぎ、ぶなしめじ、長ねぎ、にんじん、ゆり根、ピーマン、しいたけ
	27	28			
	かわりビビンバ丼 牛乳 チョレギサラダ わかめスープ	ベビーパン 牛乳 えびフライ（1人2本） ジャーマンポテト コンソメスープ（ぶなしめじ）	今年の節分は、2月3日です♪♪ <p>昔は、立夏・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まで、その前日にあたる節分の日に、豆まきで鬼（病氣）をはらうことも行われていたそうです。その健康を願うようになり、今でも行われている豆まきは、昔の人が病氣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。また、その年の悪方に向かって悪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」切り分けずに丸かじりし、「運が逃げないように」黙って食べるのがポイントです。他にも、魔よけの意味で玄関先に飾る「糀餅（ひいらぎいわし）」という風習</p>		
体温や働く力	ご飯、ごま	ベビーパン、じゃがいも			
からだを作る	牛肉、豚肉、わかめ、のり、牛乳	えび、ベーコン、ハム、牛乳			
調子を整える	キャベツ、切り干し大根、にんじん、もやし、長ねぎ、ほうれん草	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ			