



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願います。）

月	火	水	木	金
	1	2	3 <b>中央小児童考案献立①</b>	4
	小豆パン 牛乳 かぼちゃのリングコロック コールスローサラダ コンソメスープ（ぶなしめじ）	ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き 和風マカロニサラダ みそ汁（白菜）	ご飯 ショア チンジャオロース ピリ辛だききゅうり 中華風ポトフ	かしわうどん 牛乳 ごま団子
	小豆パン、じゃがいも	ご飯、マカロニ	ご飯、じゃがいも、ごま	うどん、白玉もち、ごま
	ハム、牛乳	ほっけ、ハム、かつお節、牛乳	ウインナー、豚肉、ショア	鶏肉、牛乳
<p>体温や働く力</p> <p>からだを作る</p> <p>調子を整える</p>	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、ぶなしめじ、コーン、かぼちゃ	枝豆、にんじん、白菜	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、竹の子	にんじん、長ねぎ、しいたけ、ほうれん草
7	8	9 <b>中央小児童考案献立②</b>	10 <b>元気くんの日</b>	11
ポークカレー 牛乳 フルーツのヨーグルト和え	クロワッサン 牛乳 デミグラスハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ（玉ねぎ）	ご飯 牛乳 ザンタレ 野菜サラダ みそ汁（なめこ）	ご飯 牛乳 ホキのゆずみそ焼き <b>元気くんの磯煮</b> すまし汁（わかめ、豆腐）	
ご飯、はと麦、じゃがいも	クロワッサン、じゃがいも	ご飯	ご飯	<p>食育の授業で 併振りメニューを 考えました★</p>
豚肉、ヨーグルト、牛乳	鶏肉、豚肉、ベーコン、ハム、牛乳	鶏肉、牛乳	わかめ、鶏肉、油揚げ、ホキ、大豆、ひじき、豆腐、牛乳	
玉ねぎ、にんじん、みかん、パイナップル	エリンギ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、コーン	キャベツ、にんじん、長ねぎ、きゅうり、トマト、大根、なめこ	ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、にんじん	
14	15	16	17 <b>勇足中学生徒考案献立</b>	
ご飯 牛乳 肉団子（1人2個） 豆腐チャンプルー みそ汁（油揚げ）	ナン 牛乳 ポークウインナー シーザーサラダ キーマカレー	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ひじきサラダ すまし汁（豆麩、つと）	タコスde元気！ コウタリーヤ！ 牛乳 チョコキサラダ わかめスープ	塩ラーメン 牛乳 焼売（1人2個） 杏仁デザート
ご飯	ナン、クルトン	ご飯、豆麩	ご飯、はと麦、ごま	ラーメン
鶏肉、鶏卵、油揚げ、豆腐、牛乳	豚肉、ウインナー、粉チーズ、牛乳	さば、つと巻き、ツナ、ひじき、牛乳	わかめ、大豆、チーズ、豚肉、のり、牛乳	つと巻き、鶏肉、豚肉、牛乳
キャベツ、玉ねぎ、もやし、にんじん、長ねぎ	きゅうり、にんじん、レタス、玉ねぎ、ピーマン、トマト	きゅうり、にんじん、長ねぎ	キャベツ、レタス、玉ねぎ、にんじん、トマト、長ねぎ	長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、白菜、もやし、グリーンピース、パイナップル、アロエ、みかん
21	22	23	24	25
ゆかりご飯 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら 卵の花炒り すき焼き風煮	ベビーパン 牛乳 照り焼きチキン スパゲティソテー コーンポタージュ		ご飯 牛乳 いわしのみぞれ煮 ゆで豚の和風サラダ 沢煮椀	和風ゆり根スパゲティ 牛乳 玉子スープ レモンゼリー
ご飯	ベビーパン、スパゲティ		ご飯	スパゲティ、ごま、ゼリー
おから、豆腐、ちくわ、ひじき、豚肉、牛乳	ベーコン、鶏肉、牛乳		いわし、豚肉、牛乳	大豆、鶏卵、豚肉、牛乳
ごぼう、こんにゃく、しらたき、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、白菜、長ねぎ	玉ねぎ、ピーマン、コーン		キャベツ、ピーマン、ごぼう、玉ねぎ、三つ葉、大根、にんじん、しいたけ	長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、しいたけ、ゆり根、パイナップル、ナタデココ
28	<p><b>節分</b></p> <p>今年の節分は、2月3日です♪</p> <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とされていたので、その前日にあたる節分の日に「豆まきで鬼（病気）をはらう」という行事が行われていたそうです。新しい年の健康を願うようになったことで、豆まきで鬼をはらうという行事が行われるようになりました。昔の人が病気を鬼に見立てて厄をはらう目的で始めたそうです。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考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（ひいらぎいわし）」という風習もあります。</p>			
ご飯 牛乳 豚の角煮 棒々鶏サラダ もずくスープ				
ご飯				
鶏肉、豚肉、もずく、牛乳				
きゅうり、にんじん、ごぼう、チンゲン菜、大根、白菜				
<p>体温や働く力</p> <p>からだを作る</p> <p>調子を整える</p>				