



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	4	
	<p>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）</p>	<p>2</p> <p>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）</p>	<p>3</p> <p>中央小児童考案献立①</p> <p>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</p> <p>6年生が家庭科の授業で考えました★</p>	<p>4</p> <p>かしわうどん 牛乳 ごま団子</p>	
体温や働く力	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	
からだを作る	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	
調子を整える	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	10	11
	<p>7</p> <p>ポークカレー 牛乳 フルーツのヨーグルト和え</p>	<p>8</p> <p>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）</p>	<p>9</p> <p>中央小児童考案献立②</p> <p>ご飯 牛乳 ザンタレ 野菜サラダ みそ汁（なめこ）</p> <p>体験入学に合わせ献立を考えました★</p>	<p>10</p> <p>元気くんの日</p> <p>ご飯 牛乳 ホキのゆずみそ焼き 元気くんの磯煮 すまし汁（わかめ、豆腐）</p>	<p>11</p> <p>建国記念の日</p>
体温や働く力	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	
からだを作る	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	
調子を整える	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	食育の授業で並びメニューを考えました★
	14	15	16	17	18
	<p>14</p> <p>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）</p>	<p>15</p> <p>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</p>	<p>16</p> <p>ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ひじきサラダ すまし汁（豆麩、つと）</p>	<p>17</p> <p>勇足中学生徒考案献立</p> <p>タコスde元気！コウタリーヤ！丼 牛乳 チョコレータラ わかめスープ</p>	<p>18</p> <p>塩ラーメン 牛乳 焼売（1人2個） 杏仁デザート</p>
体温や働く力	ご飯	ナン、クルトン	ご飯、豆麩	ご飯、はと麦、ごま	ラーメン
からだを作る	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
調子を整える	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
	<p>21</p> <p>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</p>	<p>22</p> <p>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</p>	<p>23</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24</p> <p>ご飯 牛乳 いわしのみぞれ煮 ゆで豚の和風サラダ 沢煮椀</p>	<p>25</p> <p>和風ゆり根スパゲティ 牛乳 玉子スープ レモンゼリー</p>
体温や働く力	ご飯	ベビーパン、スパゲティ	ご飯	ご飯	スパゲティ、ごま、ゼリー
からだを作る	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
調子を整える	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>節分</p> <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ました。新しい年の健康を願うようになりました。うでも行われていた「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とされています。節分には、大豆を炒った「福豆」が使用されます。自分の年の数字プラス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って病気をせす、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、他に「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>			
体温や働く力	ご飯				
からだを作る	鶏肉、豚肉、もずく、牛乳				
調子を整える	きゅうり、にんじん、ごぼう、チンゲン菜、大根、白菜				