



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でご了承願います。）

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
	ご飯 牛乳 豚の角煮 三色ナムル 中華スープ	ご飯 牛乳 ポークチャップ 野菜サラダ コンソメスープ（玉ねぎ）	ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き ヤーコンのきんぴら みそ汁（油揚げ）	ポークカレー 牛乳 フルーツのヨーグルト和え	五目うどん 牛乳 いなりずし
体温や働く力	ご飯	ご飯	ご飯、ヤーコン	ご飯、はと麦、じゃがいも	うどん
からだを作る	豚肉、鶏卵、ベーコン、牛乳	豚肉、ベーコン、牛乳	赤魚、さつま揚げ、油揚げ、牛乳	豚肉、ヨーグルト、牛乳	鶏肉、油揚げ、大豆、牛乳
調子を整える	大根、チンゲン菜、もやし、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし	白菜、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、きゅうり、エリンギ、とうもろこし	にんじん、長ねぎ	玉ねぎ、にんじん、パイン、みかん	小松菜、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ
	10	11	12	13	14
	ご飯 牛乳 だし巻き玉子 卵の花炒り 豚汁		ご飯 牛乳 さばのみぞれ煮 和風マカロニサラダ みそ汁（もやし）	ゆかりご飯 牛乳 野菜と豆腐のふわっと揚げ ひじきサラダ すまし汁（まめふ、つと）	みそラーメン 牛乳 中華風ラビオリ
体温や働く力	ご飯、じゃがいも		ご飯、マカロニ	ご飯、まめふ	ラーメン
からだを作る	鶏卵、おから、ひじき、豚肉、豆腐、牛乳		さば、ハム、かつお節、牛乳	豆腐、たら、ひじき、まくろ、つと巻、牛乳	豚肉、鶏肉、牛乳
調子を整える	ごぼう、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、大根、こんにゃく		枝豆、もやし、にんじん、長ねぎ、大根	大根、きゅうり、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、枝豆、竹の子、ほうれん草、さくらげ	もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、キャベツ
	17	18	19	20	21
	ご飯 牛乳 酢豚 チョレギサラダ わかめスープ	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 チーズはんぺんフライ 五目きんぴら みそ汁（絹さや）	元気くんの日 元気くんの開拓丼 牛乳 白菜のごま和え 塩昆布の根菜汁	チリコンカンスパゲッティ 牛乳 かにクリームコロッケ
体温や働く力	ご飯	ナン、クルトン	ご飯	ご飯	スパゲッティ
からだを作る	豚肉、わかめ、牛乳	ウインナー、豚肉、大豆、牛乳	たら、チーズ、鶏卵、豚肉、大豆、豆腐、牛乳	豚肉、大豆、ひじき、昆布、牛乳	豚肉、大豆、金時豆、牛肉、かに、かに風味かまぼこ、牛乳
調子を整える	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、白菜、長ねぎ	レタス、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、トマト	ごぼう、さやいんげん、にんじん、絹さや	玉ねぎ、にんじん、枝豆、白菜、とうもろこし、大根、ごぼう、きゅうり、長ねぎ、こんにゃく	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、トマト
	24	25	26	27	28
		ご飯 牛乳 チーズハンバーグ コーンサラダ コンソメスープ（じゃがいも）	ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 ごぼうサラダ みそ汁（にら玉）	ご飯 牛乳 おろしチキン竜田 ピリ辛たたききゅうり すまし汁（ぶなしめじ、豆腐）	塩焼きそば 牛乳 杏仁デザート
体温や働く力		ご飯、じゃがいも	ご飯	ご飯	焼きそば麺
からだを作る		チーズ、鶏肉、ウインナー、牛乳	いわし、鶏卵、豆腐、牛乳	鶏肉、豆腐、牛乳	いか、豚肉、小桜えび、牛乳
調子を整える		キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	ごぼう、にんじん、にら	きゅうり、ぶなしめじ、みつ葉	白菜、玉ねぎ、にんじん、にら、パイン、みかん、アロエ



2月2日は節分です

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いたので、その前日である節分には、豆まきで鬼（病気）をはらうとされています。新しい年の健康を願うようになり、今でも行われている豆まきは、昔の人が病気を鬼に見立てて厄をはらう目的で始めたそうなんです。節分には、大豆を炒った「福豆」が使用されます。自分の年が始まる1個を食べるとされています。また、その年の恵方に向かって恵方巻を食べることで病気をせず、幸福を巻き起こるとされています。「縁が切れないように」と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

2月の平均値 (小学校)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	673kcal	26.4g	22.9g
2月の平均値 (中学校)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	787kcal	30.4g	25.4g

体温や働く力
からだを作る
調子を整える