

ひ よ う ち	~ 今月の給食目標 ~ バランスよく食事をしよう	こんだてめい	あ		か		みどり		きいろ		栄養価 エネルギー (650kcal) たんぱく質 (26.0g)
			おもにからだをつくる	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のかい野菜	その他の野菜	くだもの	穀類・いも類・さとう・菓子	油類	
1	木	行事食;立春 ■げんまい ごはん	牛乳	■いろいろ野菜のたまごやき ■なの花のごまあえ ■春のかおりじる ■つのかかやき	たまご 高野豆腐 かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 菜の花	えだまめ、たまねぎ、 干しいたけ、キャベツ、 きぬさや、津のかか がやき(かんきつ類)	米、玄米 さとう、片栗粉 じゃがいも	ごま マヨネーズ	585 23.5
2	金	行事食;節分 ■ごはん	牛乳	■いわしのかばやき ■こまつなのびたし ■とうふのすましじる ■ふくまめ	いわし、油揚げ とうふ、ほたて 大豆、えんどう 豆	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ、干しいた け、こんにゃく、大根、 ねぎ、えのき	米、片栗粉 さとう	米油 ごま	584 24.6
5	月	■ごはん	牛乳	■とりのてりやき ■ごまたくあんあえ ■あおなのみそじる ■大豆とこんぶのあまに	とり肉 大豆 みそ	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ、しょうが、た くあん、たまねぎ、ね ぎ	米、でん粉 さとう、はちみつ じゃがいも 白玉麩	マヨネーズ ごま	573 28.3
6	火	■ごはん	牛乳	■はるまき ■野菜のうましおあえ ■マーボー野菜じる ■おからとバナナのケーキ	ぶた肉、みそ 大豆たんぱく 豆腐、おから 豆乳クリーム	牛乳 こんぶ	こまつな パプリカ にんじん にら	春巻きの具、キャベ ツ、えのき、たまねぎ、 たけのこ、はくさい、干 しいたけ、バナナ、リ んご	米、春巻きの皮 さとう、片栗粉 小麦粉	米油 ごま	703 24.9
7	水	■ごはん	牛乳	■ホッケいちやぼし ■のざわなこんぶあえ ■ごじる ■里いものくわやき	ホッケ、油揚げ 大豆、とうふ 豆腐、みそ	牛乳 こんぶ	野菜菜 にんじん こまつな	キャベツ、ごぼう、こん にゃく、大根、はくさ い、ねぎ	米、じゃがいも 里いも、片栗粉 さとう	米油	599 26.2
8	木	■にこみうどん ■ゆかりおにぎり (小3年以上)	牛乳	■あじつきたまご ■アーモンドあえ ■りんごのあまに	なると、油揚げ とり肉、たまご	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう、はくさい、干 しいたけ、ねぎ、キャ ベツ、りんご	うどん、米 じゃがいも さとう	アーモンド	586 24.6
9	金	■ごはん	牛乳	■なまあげの肉みそあんかけ ■しおこんぶあえ ■はくさいのみそじる ■かわり大学いも	生揚げ、ぶた 肉 大豆たんぱく みそ、豆腐ホ ール	牛乳 こんぶ 小魚	かぶの葉 にんじん こまつな	ねぎ、しょうが、かぶ、 キャベツ、ミックスビ ーンズ、はくさい、しめ じ、ねぎ	米、さつまいも 片栗粉、さとう	米油 ごま	635 25.2
13	火	行事食;初午 ■ごはん	牛乳	■ツナ入りたまごやき ■ポンずあえ ■けんちんじる ■はつうまだんご(あんだんご)	油揚げ、とり肉 たまご、とうふ 高野豆腐、ツナ かつお節	牛乳 こんぶ	パプリカ にんじん ほうれん草	えだまめ、しょうが、た まねぎ、グリーンピース、 キャベツ、もやし、ごぼ う、こんにゃく、大根、 ねぎ	米、麦 さとう、片栗粉 さといも、団子 あずき	米油	688 30.6
14	水	■ごはん	牛乳	■サバこみやき ■じゃがいもと豆の和風サラダ ■ピリからみそじる ■きりぼし大根のいために	サバ、ちくわ ツナ、かつお節 とうふ、あさり みそ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん こまつな ほうれん草 にら	切り干し大根、しらた き、キャベツ、ミックス ビーンズ、大根、ね ぎ、はくさいキムチ	米、さとう じゃがいも	米油 マヨネーズ	666 27.1
15	木	受験応援献立その1 ■きなこ 揚げパン	牛乳	■なまあげのカレーやき ■キャベツのサラダ ■WIN-WIN(ウィン ウィン)スープ ■はるか(かんきつ類)	きな粉 生揚げ ウインナー	牛乳 青のり	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ、コーン、たま ねぎ、大根、しめじ、は るか(かんきつ類)	コッパン さとう	米油	574 23.5
16	金	■ごはん	牛乳	■とりつくね ■こぎつねサラダ ■いなかじる ■にんじんシリシリ	とりつくね 油揚げ、みそ ちくわ、ツナ たまご	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ、コーン、こん にゃく、はくさい、ねぎ	米、さとう じゃがいも	ドレッシング	592 23.8
19	月	受験応援献立その2 ■カツカレー (麦ごはん)	ジュ ョ ア	■(とんかつ・チキンカレー) ■コーンサラダ ■チョコクレープ	とり肉 ぶた肉	ジュ ア	にんじん トマト こまつな ピーマン	たまねぎ、にんにく、 しょうが、いんげん豆、 キャベツ、コーン、りん ご	米、麦 じゃがいも さとう チョコクレープ	カールウ 米油	737 27.2
20	火	川場中3年 リクエスト ■ラーメン	牛乳	■ぐんまのしゅうまい ■キムチづけ ■みそラーメンスープ ■みかん	しゅうまい 大豆たんぱく みそ、なると	牛乳	にんじん にら	きゅうり、はくさい、ね ぎ、にんにく、しょう が、キャベツ、もやし、 メンマ、コーン、みかん	ラーメン	米油 ごま油	590 29.5
21	水	■ごはん ■手作りふりかけ	牛乳	■なの花とチーズのたまごやき ■さくら大根あえ ■なめこじる	かつお節 ツナ、たまご 生揚げ、みそ	牛乳 小魚 こんぶ チーズ	菜の花 ほうれん草 にんじん	たまねぎ、桜大根、 キャベツ、なめこ、はく さい、大根、ねぎ	米 さとう	アーモンド ごま	559 24.8
22	木	■ごはん	牛乳	■しろみフライ ■いそあえ ■さわにわん ■きんときまめのあまに	ホキ ぶた肉 かまぼこ	牛乳 のり 小魚	こまつな にんじん	キャベツ、もやし、えの き、たけのこ、大根、 干しいたけ、みずな	米 小麦粉、パン粉 春雨、金時豆 さとう、はちみつ	米油	618 25.7
26	月	■肉豆腐どん (ごはん)	牛乳	■(肉豆腐) ■ほうれん草のたまごやき ■うめのかあえ ■ごまかぼちゃ	ぶた肉、とうふ たまご、豆乳 ハム	牛乳	にんじん、にら ほうれん草 こまつな かぼちゃ	たまねぎ、にんにく、 しめじ、こんにゃく、 ねぎ、大根、キャベツ	米 さとう、片栗粉	ドレッシング ごま	623 29.2
27	火	■ごはん	牛乳	■モウカザメのスタミナやき ■アーモンドあえ ■もやしのみそじる ■五目ひじき	モウカザメ 生揚げ、みそ 大豆 さつま揚げ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん こまつな	キャベツ、たまねぎ、 もやし、ねぎ、れんこ ん、えだまめ	米 さとう	アーモンド 米油	618 28.0
28	水	■わかめごはん	牛乳	■とりのからあげ ■ゆかりあえ ■よかつぺじる ■きんかん	とり肉 生揚げ みそ	わかめ 牛乳 こんぶ	こまつな にんじん かぼちゃ	キャベツ、きゅうり、 しょうが、こんにゃく、 ごぼう、大根、えのき たけ、ねぎ、きんかん	米 片栗粉 米粉	米油 ごま油	583 29.3
29	木	■チョコチップ パン	牛乳	■なまあげのピザやき ■ツナとブロッコリーのサラダ ■ボルシチ ■小魚アーモンド	生揚げ、ツナ ウインナー	牛乳 チーズ 小魚	ピーマン ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ、しめじ、コー ン、キャベツ、ピーツ、 にんにく	チョコチップパン さとう じゃがいも	ドレッシング アーモンド	661 27.8

※献立は変更になる場合があります。 ※2月使用のマヨネーズはすべてノンエッグマヨネーズです。

☆ 2月の栄養価 ☆

1か月平均の栄養価です。不足しがちな栄養素を家庭でも、積極的に摂取してください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄分 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学校	620 (650)	26.5 (21~23)	18.3 (14~21)	417 (350)	105 (50)	3.4 (3.0)	256 (200)	0.43 (0.4)	0.48 (0.4)	22 (25)	6.7 (4.5以上)	2.2 (2.0)
中学校	816 (811)	33.3 (27~41)	21.7 (18~21)	468 (450)	132 (120)	4.5 (4.5)	311 (300)	0.62 (0.5)	0.57 (0.6)	27 (35)	8.8 (7.0以上)	2.8 (2.5)

※ビタミンCが不足しがちです。野菜や果物を積極的に食べましょう！

※ ()内の数字は基準値です。

☆ 今月の行事食 ☆

～ 節分(2/2献立)～

2月3日は節分です。昔は立春(今年は2月4日)から春になると言われ、「季節を分ける日」として節分とよぶようになりました。

昔から季節の分け目には鬼が出ると言われ、焼いたイワシの頭をヒイラギの枝にさしたものを玄関にかざって魔よけにしたり、豆まきをして鬼を追いはらったりします。豆(大豆)は魔滅(魔物が滅びる)に通じ、その魔物の目をめがけて投げることで、鬼のような魔物がもたらす災難や病気をよせつけないといわれています。

豆まきを使用する、炒った大豆「節分豆・福豆」は、豆まきの後、自分の年の数だけ食べると、体が丈夫になり、病気になりにくくなるといわれています。



～ 初午(2/13献立)～

初午は、2月の最初の午の日に、稲荷神や蚕の神様をまつお祭りです。

川場村では、門前の金甲稲荷の祭日で、門前の青年が女装をして春駒を舞います。この日は、稲荷神のお使いといわれるキツネの好物の油揚げを供え、蚕がたくさん繭を作るように、まゆの形に作った初午だんごをかざります。

給食では刻んだ油揚げを使った"こぎつねごはん"と初午だんご(あんだんご)を出します。



～ 受験応援献立その1(2/15献立)～

ウィンナーを食べて『WINNER』☆に!!

「ブレインフード」と呼ばれる“きなこ”を使った『きなこ揚げパン』と、ビタミンたっぷりの野菜とウィンナーの『WIN-WIN スープ』に、ストレスに負けないよう、カルシウムを多く含む生揚げや胃の粘膜を守るキャベツを組み合わせた、ビタミンたっぷり&脳が喜ぶ献立です。

～ 受験応援献立その2(2/19献立)～

トンカツ(勝つ)+カレー= ㊦ 受験突破!!

受験生の無敵メニューとも言われる『カツカレー』、ぶた肉は免疫力を高め、疲労回復効果があり、カレーは体を温め、脳への血流を良くしてくれます。デザートチョコクレープに入っているカカオには、精神安定効果があり、リラックスできます。副菜のコーンサラダは、ビタミンたっぷりです。今日の給食は、受験がトントン進む献立です。

コーン(幸運)をしっかり食べて☆幸運☆を呼び込め!!

中学3年生の皆さん、体調を崩さず頑張ってくださいね!

