



こんだてひょう



	主菜(しゅさい) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだもの(くだもの)	牛乳 赤 体を作る	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 (中・高学年)	お知らせ
2月	ツナおろしスパゲッティ わかめサラダ キャロットケーキ	牛乳 のり、ツナ、わかめ、たまご	スパゲッティ、 油、砂糖、でん粉、ごま油、 ごま、小麦粉、バター	だいこん、こまつな、キャベツ、 もやし、きゅうり、にんじん、 みかん、ジュース	683 kcal 26.6 g	2月3日は「節分」です 節分は、立春の前日に、1年間の健康と幸せを願い、鬼に見立てた災いや邪気を追い払う伝統行事です。 季節の変わり目は邪気が入りやすいとされるため、「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをします。豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。
3火	いろいろ恵方バラ寿司 すまし汁 ポリポリ磯大豆	牛乳 とり肉、油揚げ、 ちりめんじゃこ、のり、 豆腐、わかめ、大豆、青のり	米、砂糖、油、砂糖、あられふ、 でん粉、油	にんじん、かんぴょう(乾)、 ホールコーン、枝豆、えのきたけ、 ねぎ	563 kcal 25.7 g	
4水	生揚げの四川煮丼 中華スープ デコボン	牛乳 豚肉、みそ、生揚げ、わかめ	七分つき米、 油、砂糖、じゃが芋、 でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、もやし、しめじ、 ねぎ、こまつな、 デコボン	637 kcal 27.3 g	
5木	焼きカレーパン キャベツと豆乳のスープ にんじんのラベ	牛乳 豚肉、ベーコン、とり肉、 豆腐、ツナ	ミルクパン、 油、小麦粉、パン粉、砂糖、 ごま	たまねぎ、エリンギ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、レモン、 らっきょう	560 kcal 24.1 g	2月の給食に登場する『大豆から作られる食べ物』 大豆は「畑の肉」ともよばれ、栄養が豊富な食材です。日本では、いろいろな大豆加工品を食べる習慣があります。
6金	有機米のごはん のりのつくで煮 ブリの甘辛揚げ のっぺい汁 きんかん	牛乳 のり、ブリ、とり肉、油揚げ	有機米、 砂糖、水、あめ、でん粉、 油、ごま、里芋	しょうが、にんじん、 だいこん、ねぎ、 こんにゃく、きんかん	686 kcal 29.0 g	
9月	ボークカレーライス 大根サラダ はるか	牛乳 豚肉、ひよこめ	米、 油、じゃが芋、小麦粉、 砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 トマト 、セロリ、だいこん、 こまつな、もやし、はるか	662 kcal 21.7 g	
10火	ティラミストースト 肉団子シチュー フレンチサラダ	牛乳 クリームチーズ、とり肉、 豚肉、みそ、生クリーム	食パン、 グラニュー糖、じゃが芋、 パン粉、油、小麦粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 しょうが、パセリ、キャベツ、きゅうり	585 kcal 21.7 g	6日(金)海苔の日 2月6日は「海苔の日」です。 給食では、刻み海苔を使って、 手作りの「つくで煮」を作ります。 毎月19日は「食育の日」です。 1月の食育の日献立は、 19日(木)「スペイン料理」の献立 です。 バエリアは、スペイン生まれの米料理で、色鮮やかな黄色の米、海と山の幸をふんだんに使います。右上のイラストのような平らな鍋を使って炊きます。 スペイン風オムレツは、じゃが芋や玉ねぎを入れ、たっぷりのたまごを使って、円形状に焼きます。
12木	チキンライス 豆腐ナゲット ヌードルスープ	牛乳 とり肉、豆腐、とり肉、 ベーコン、豚肉	七分つき米、 油、でん粉、パン粉、 リングイネ	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ピーマン、 黄ピーマン、にんにく、キャベツ、 パセリ	573 kcal 23.4 g	
13金	ごはん サバのみそ煮 けんちん汁 磯和え	牛乳 サバのみそ、とり肉、豆腐、 のり、かつおぶし	米、 砂糖、でん粉、ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん、 こんにゃく、もやし、 ねぎ、だいこん、白菜、こまつな	615 kcal 25.7 g	
17火	サケと青菜のホワイトソーススパゲッティ バリバリサラダ りんご	牛乳 ベーコン、サケ、粉チーズ、 生クリーム	スパゲッティ、 油、米粉、ワンタンの皮、 砂糖	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 こまつな、きゅうり、もやし、 キャベツ、りんご	565 kcal 26.9 g	25(水)北海道の郷土料理 「鮭のちゃんちゃん焼き」は鮭と旬の野菜を蒸し焼きにしてみそで味つけした料理です。北海道の漁師町で生まれました。 「どさんこ汁」「塩昆布和え」には、北海道の特産品じゃが芋・とうもろこし・バター・昆布などを使います。
18水	ごはん シシャモの磯辺揚げ 肉じゃが煮	牛乳 シシャモ、青のり、豚肉、 高野豆腐	米、 小麦粉、油、じゃが芋、砂糖	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、 こまつな	659 kcal 29.3 g	
19木	バエリア スペイン風オムレツ 野菜スープ	牛乳 とり肉、エビ、カ、豚肉、 たまご、ベーコン	七分つき米、 油、じゃが芋	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、ピーマン、パセリ、キャベツ	571 kcal 26.7 g	
20金	ミルクパン ペンネグラタン 白菜スープ	牛乳 豚肉、ピザチーズ、ベーコン	ミルクパン、 ペンネ、油、じゃが芋、 砂糖、バター、小麦粉、 パン粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマトジュース、 白菜	612 kcal 26.2 g	今月の「せたがやぞだち」 大根 小松菜 ねぎ 白菜 トマト (献立表に下線を引いてあります)
24火	高野豆腐のそぼろ丼 かきたま汁 キャベツのごま酢和え	牛乳 豚肉、とり肉、高野豆腐、みそ、 豆腐、たまご	七分つき米、 油、砂糖、でん粉、ごま、 ごま油	にんじん、たまねぎ、 ねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし	595 kcal 27.3 g	
25水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き どさんこ汁 塩昆布和え	牛乳 サケのみそ、豚肉、わかめ、 塩昆布	米、 油、バター、じゃが芋、 ごま油、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、えのきたけ、赤ピーマン、 ホールコーン、もやし	578 kcal 30.0 g	
26木	チャーチャー麺 お好み揚げ	牛乳 大豆、みそ、パ、みそ、 ちくわ、青のり、かつおぶし	煮し中華めん、 油、砂糖、でん粉、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、だけの、きゅうり、 もやし、キャベツ、ねぎ、しょうが	665 kcal 29.8 g	せたがやぞだち 余剰トマトの活用 〇余剰トマトとは? 夏に、せたがやぞだちのトマトが約300kgが売れ残り、余ってしまいました。約300kgとは、太玉トマト(200g以上)約1500個分!
27金	わかめごはん たまご焼き 具だくさんみそ汁 デコボン	牛乳 わかめ、とり肉、たまご、 豆腐、みそ	米、 油、砂糖、じゃが芋	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 こまつな、ねぎ、はくさい、 デコボン	560 kcal 24.8 g	

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.8倍、高学年1.2倍とみてください。

*学校行事や食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

