

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 黄	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくするもの 緑	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
1	木	食パン (マーマレード)	★ABCスープ 鶏肉の梅マヨ焼き ★ポテトサラダ(マヨネーズ)	牛乳	パン マーマレード マカロニ じゃが芋	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 梅干し スイートコーン きゅうり	764	31.0	
2	金	ご飯	けんちん汁 豚肉と野菜のごま味噌炒め 大豆とじゃこのカリカリ揚げ	牛乳	米 里芋 こんにゃく 油 砂糖 ごま でん粉	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 じゃこ	人参 ごぼう 大根 ねぎ れんこん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん	806	30.5	
5	月	食パン (ソフトマーガリン)	かぼちゃのカレー煮 イカのハーブ焼き じゃことキャベツのペペロンソテー	牛乳	パン マーガリン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 マカロニ	牛乳 鶏肉 ベーコン レンズ豆 脱脂粉乳 生クリーム いか じゃこ	にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ スイートコーン キャベツ とうがらし	801	34.3	
6	火	キムチご飯	プチ餃子スープ 白身魚のねぎソースかけ 海藻サラダ(玉ねぎドレ)	飲む ヨーグルト	米 油 ごま でん粉 砂糖	豚肉 ヨーグルト 鶏肉 バサ 海藻ミックス わかめ	キムチ なら にんにく しょうが しいたけ たけのこ 人参 もやし 白菜 ねぎ チンゲン菜 キャベツ 大根	820	30.5	
7	水	チョコチップパン	かぶとブロッコリーのシチュー マカロニサラダ(マヨネーズ) みかん	牛乳	パン じゃが芋 油 バター 小麦粉 マカロニ	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ 人参 かぶ かぶ葉 ブロッコリー マッシュルーム きゅうり スイートコーン キャベツ みかん	827	28.5	
8	木	菜飯	豚汁 ぶりの照り焼き ほうれん草のおひたし(醤油)	牛乳	米 じゃが芋 里芋 こんにゃく 油	牛乳 豚肉 豆腐 ぶり	ねぎ 人参 大根 ごぼう しょうが ほうれん草 キャベツ	824	34.9	
9	金	中華麺	五目ラーメン 手作り揚げ餃子 ぶどうゼリー	牛乳	中華めん 油 ごま でん粉 ぎょうざの皮 小麦粉	豚肉 なんと いか うずら卵 牛乳	にんにく しょうが 人参 きくらげ 白菜 もやし 玉ねぎ チンゲン菜 なら キャベツ しいたけ	859	33.8	
13	火	ピザチーズパン	イタリアンスープ 豚肉のバーベキューソース 白菜とりんごのサラダ(ツイトレ)	牛乳	パン パン粉 砂糖 油	牛乳 ベーコン チーズ たまご 豚肉	ピーマン 玉ねぎ 人参 スイートコーン ねぎ にんにく りんご レモン 白菜 キャベツ	818	35.8	
14	水	ご飯	肉じゃが ししゃもの磯辺揚げ② 茎わかめとうどのきんぴら	牛乳	米 じゃが芋 しらたき 油 砂糖 小麦粉 ごま	牛乳 豚肉 ししゃも あおのり 茎わかめ さつま揚げ	人参 玉ねぎ さやいんげん しいたけ うど ごぼう	822	29.6	
15	木	ミルクコッペパン	コーンシチュー ハムステーキ コールスローサラダ(フレンチドレ)	ぶどう ジュース	パン 油 じゃが芋 バター 小麦粉	ベーコン 鶏肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム ハム	ぶどうジュース 玉ねぎ 人参 マッシュルーム スイートコーン さやいんげん セロリー キャベツ	810	28.9	
16	金	麦ご飯	親子丼の具 野菜チップス いよかん	牛乳	米 大麦 油 じゃが芋 砂糖 さつま芋	牛乳 鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 グリンピース エリンギ れんこん さやいんげん かぼちゃ いよかん	895	31.9	
19	月	パンプキン食パン	ポークビーンズ さばのタンドリー風 大根とわかめのサラダ(かんきつドレ)	牛乳	パン じゃが芋 油 砂糖	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 チーズ さば ヨーグルト わかめ	玉ねぎ グリンピース 人参 にんにく しょうが 大根 キャベツ	819	34.1	
20	火	わかめご飯	卵スープ 鶏肉のから揚げ② 花野菜サラダ(わふうドレ)	牛乳	米 はるさめ 油 でん粉	わかめ 牛乳 豚肉 卵 鶏肉	きくらげ もやし ほうれん草 ねぎ しょうが ブロッコリー カリフラワー キャベツ 人参	856	36.1	
21	水	丸パン	ラビオリスープ ハムかつ(ソース) こんにゃくサラダ(サウザンドドレ)	牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく	牛乳 鶏肉 ハム	人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 白菜 もやし	790	33.8	
22	木	にんじんご飯	八宝菜 杏仁フルーツ アーモンドフィッシュ	牛乳	米 油 ごま 砂糖 でん粉 杏仁ゼリー アーモンド	牛乳 えび いか 豚肉 うずら卵 なんと いわし	人参 しょうが たけのこ 玉ねぎ 白菜 しいたけ チンゲン菜 もも りんご パインアップル	814	31.6	
23	金	コーン食パン	レタスとじゃがいものスープ 魚のオーロラソースかけ ひじきと大豆のサラダ	牛乳	パン じゃがいも 小麦粉 油	牛乳 ベーコン たら ひじき 大豆	人参 玉ねぎ レタス マッシュルーム 枝豆 キャベツ きゅうり	837	33.1	
28	水	麦ご飯	スープカレー 揚げとじゃこ入り野菜ソテー ヨーグルト	牛乳	米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 レンズ豆 油揚げ じゃこ ヨーグルト	にんにく かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ 玉ねぎ セロリー りんご しょうが トマト ほうれん草 キャベツ もやし 人参	860	29.2	
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・給食費は、 2月27日(火) に引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414								日の出町平均	825	32.2
								学校給食摂取基準 (範囲)	820	(25~40)

★今月の地場産食材★

にんじん ... 1日 原島さん

ABCスープとポテトサラダに入っています。
味わっていただきましょう♪

油断大敵

風邪予防の徹底を!

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振るっていますので、外出後は必ず手洗い、うがいを行い、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体をつくりましょう。この時期はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。

2月2日(金) 節分献立

大豆とじゃこのカリ揚げ...節分にちなみ、大豆といわし(ちりめんじゃこ)を使っています。

受験生のみなさんは、体調管理を第一に!

ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食取り入れましょう。