２月予定献立表

1日　月曜日

（主菜）・ようふうにくじゃが
（副菜）・ｶﾘﾌﾗﾜｰとｷｬﾍﾞﾂのｶﾚｰふうみ
（汁物）・やさいのコンソメスープ
（主食）・らいむぎコッペパン
・ぎゅうにゅう

洋風肉じゃが
・牛肉　・こんにゃく
・食塩　・ブロッコリー
・にんにく　・白ワイン
・オリーブ油　・野菜ブイヨン
・玉ねぎ　・鶏がらスープ
・人参　・醤油
・じゃがいも　・三温糖
・大豆油　・香辛料
・なたね油　・ｼｰｸﾗﾑｼﾞｭｰｽ
・チキンブイヨン

カリフラワーとキャベツのカレー風味
・キャベツ　・ﾊﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
・カリフラワー　・食塩
・人参　・カレー粉
・ツナフレーク　・オリーブ油
・醤油　・ポッカレモン

野菜のコンソメスープ
・ほうれん草　・ひよこ豆
・エリンギ　・青えんどう豆
・しめじ　・赤いんげん豆
・椎茸　・食塩
・玉ねぎ　・鶏がらスープ
・大豆　・醤油
・ラード　・にんにく
・植物油脂　・ポークエキス
・でん粉　・酵母エキス
・砂糖　・香辛料

ライ麦コッペパン
・小麦粉　・脱脂粉乳
・イースト　・ショートニング
・砂糖　・ライ麦粉
・食塩

主菜：小麦、大豆、牛、鶏、ｾﾞﾗﾁﾝ
副菜：小麦、大豆
汁：小麦、大豆、豚、鶏
ﾊﾟﾝ：乳、小麦

低　学　年
エネルギー　555kcal　たんぱく質　23.8g　脂質　22.5g
中　学　年
エネルギー　653kcal　たんぱく質　28.0g　脂質　26.5g
高　学　年
エネルギー　751kcal　たんぱく質　32.1g　脂質　30.5g

2日　火曜日

（主菜）・カレイ　チリソース
（副菜）・れんこんとひじきのごまマヨあえ
（汁物）・はくさいとあつあげのいなかみそしる
（主食）・むぎごはん
・ぎゅうにゅう

カレイ　チリソース
・カレイ　・チリソース
・料理酒　・大豆油
・食塩　・なたね油
・オリーブ油　・にんにく
・パプリカ赤　・ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ
・パプリカ黄　・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ
・ピーマン　・鶏がらスープ
・白葱　・醤油
・玉ねぎ　・みりん
・でん粉

蓮根とひじきのごまマヨ和え
・ひじき　・植物油脂
・人参　・醸造酢
・醤油　・枝豆
・油揚げ　・食塩
・発酵調味料　・蓮根
・砂糖　・ごま油
・かつおだし　・いりごま白
・さばだし　・ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
・しいたけだし
・こんぶだし

白菜と厚揚げの田舎味噌汁
・白菜
・葉大根
・厚揚げ
・だし昆布
・だしかつお
・いりこだし
・田舎味噌
・味噌

主菜：小麦、大豆、鶏
副菜：小麦、大豆、さば、ごま
汁：大豆

低　学　年
エネルギー　544kcal　たんぱく質　24.1g　脂質　14.3g
中　学　年
エネルギー　640kcal　たんぱく質　28.4g　脂質　16.8g
高　学　年
エネルギー　736kcal　たんぱく質　32.7g　脂質　19.3g

3日　水曜日

（主菜・主食）・サーモンとタイのちらしずし
（すしめし）
（副菜）・なのはなとキャベツのおひたし
（汁物）・こづゆ
・せつぶんまめ
・ジョア（プレーン）

サーモンと鯛の散らし寿司
・サーモン　・和風だし
・鯛　・醤油
・食塩　・砂糖
・枝豆　・でん粉
・筍　・料理酒
・蓮根　・みりん
・人参　・椎茸
・だし昆布　・干瓢
・だしかつお　・液糖
・寿司飯

菜の花とキャベツのお浸し
・菜の花　・みりん
・醤油　・ねりごま白
・ごま　・いりごま白
・砂糖　・料理酒
・食塩　・キャベツ
・粉からし　・人参
・かつおエキス　・だし昆布

こづゆ
・ホタテ貝柱　・醤油
・ぎんなん水煮　・料理酒
・里芋　・食塩
・椎茸
・うずまき麩
・人参
・いんげん
・だし昆布
・だしかつお

郷土料理
ふくしま・あいづ
福島・会津

ジョア（プレーン）
・脱脂粉乳　・乳酸カルシウム
・砂糖　・ビタミンD
・クリーム

節分豆
・大豆

行事食

主菜：小麦、大豆、さけ
副菜：小麦、大豆、ごま
汁：小麦、大豆
ｼﾞｮｱ：乳

低　学　年
エネルギー　529kcal　たんぱく質　22.6g　脂質　10.0g
中　学　年
エネルギー　623kcal　たんぱく質　26.5g　脂質　11.8g
高　学　年
エネルギー　716kcal　たんぱく質　30.5g　脂質　13.5g

4日　木曜日

（主菜・主食）・わふうロコモコどんぶり
（むぎごはん）
（副菜）・ブロッコリーとツナのサラダ
（汁物）・ワカメととうふのあわせみそしる
・ぎゅうにゅう

和風ロコモコ丼
・ハンバーグ
（鶏肉、大豆たん白、玉ねぎ、）
（豚肉、豚脂、パン粉、でん粉、）
（砂糖、ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ、食塩、鉄分、）
（ﾊﾟﾝ酵母、香辛料、ｶﾙｼｳﾑ、ｺｺｱ）
・醤油　・砂糖
・みりん　・玉ねぎ
・だし昆布　・人参
・だしかつお　・大根
・でん粉　・オクラ
・和風だし　・しょうが
・食塩
・目玉焼き風オムレツ
（卵、水あめ、ﾃﾞｷｽﾄﾘﾝ、ｾﾞﾗﾁﾝ、）
（植物油脂、食塩、加工でん粉）
・麦ご飯

ブロッコリーとツナのサラダ
・ブロッコリー　・ポッカレモン
・人参　・食塩
・ツナフレーク　・オリーブ油
・醤油

ワカメと豆腐の合わせ味噌汁
・豆腐　・いりこだし
・カットワカメ　・田舎味噌
・小松菜　・味噌
・だし昆布
・だしかつお

主菜：小麦、大豆、豚、鶏
（ｵﾑﾚﾂ：卵、乳、大豆、ｾﾞﾗﾁﾝ）
副菜：小麦、大豆
汁：大豆

低　学　年
エネルギー　636kcal　たんぱく質　29.7g　脂質　19.7g
中　学　年
エネルギー　748kcal　たんぱく質　34.9g　脂質　23.1g
高　学　年
エネルギー　860kcal　たんぱく質　40.1g　脂質　26.6g

5日　金曜日

（主菜）・にくだんごとごもくやさいのにもの
（副菜）・ささみとこまつなのおひたし
（汁物）・キャベツとしろねぎのいなかみそしる
（主食）・ごはん
・ぎゅうにゅう

肉団子と五目野菜の煮物
・肉団子
（鶏肉、玉ねぎ、パン粉、豚肉、）
（大豆たんぱく、豚脂、食物繊維、）
（食塩、しょうが、香辛料、砂糖、）
（にんにく、パン酵母）
・玉ねぎ　・和風だし
・人参　・だし昆布
・蓮根　・だしかつお
・大根　・みりん
・牛蒡　・醤油
・ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ　・にんにく
・しょうが　・料理酒
・砂糖　・食塩
・でん粉

ささみと小松菜のお浸し
・小松菜　・鶏肉
・人参　・白葱
・油揚げ　・食塩
・醤油　・しょうが
・みりん　・味の素
・昆布　・重曹
・砂糖　・もやし
・かつおぶし

キャベツと白菜の田舎味噌汁
・油揚げ　・田舎味噌
・白葱　・味噌
・キャベツ　・いりこだし
・だし昆布
・だしかつお

主菜：小麦、大豆、豚、鶏
副菜：小麦、大豆、鶏
汁：大豆

低　学　年
エネルギー　537kcal　たんぱく質　19.8g　脂質　13.1g
中　学　年
エネルギー　632kcal　たんぱく質　23.2g　脂質　15.4g
高　学　年
エネルギー　726kcal　たんぱく質　26.7g　脂質　17.7g

8日　月曜日

（主菜）・ポークソテー　デミグラスソース
（副菜）・さつまいもいりポテトサラダ
（汁物）・はるさめととうふのスープ
（主食）・こくとうコッペパン
・ぎゅうにゅう

ポークソテー　デミグラスソース
・豚肉　・ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ
・砂糖　・醤油
・食塩　・大豆油
・料理酒　・なたね油
・みりん　・人参
・鶏がらスープ　・コーン
・グリンピース

さつまいも入りポテトサラダ
・じゃがいも　・砂糖
・さつまいも　・ポッカレモン
・かぼちゃ　・胡椒
・ブロッコリー　・食塩
・ツナフレーク　・豆乳ﾏﾖﾈｰｽﾞ
・醤油

春雨と豆腐のスープ
・春雨　・でん粉
・玉ねぎ　・醤油
・葉大根　・食塩
・豆腐　・みりん
・エリンギ　・野菜ブイヨン
・椎茸　・鶏がらスープ
・しめじ

黒糖コッペパン
・小麦粉
・イースト
・黒糖
・食塩
・脱脂粉乳
・マーガリン

主菜：小麦、大豆、牛、豚、鶏
副菜：小麦、大豆
汁：小麦、大豆、鶏、ゼラチン
ﾊﾟﾝ：乳、小麦

低　学　年
エネルギー　633kcal　たんぱく質　24.0g　脂質　26.6g
中　学　年
エネルギー　744kcal　たんぱく質　28.2g　脂質　31.3g
高　学　年
エネルギー　856kcal　たんぱく質　32.4g　脂質　36.0g

9日　火曜日

（主菜）・たちうおのちりむし
（副菜）・さといもだんごのかにみあんかけ
（汁物）・なめことだいこんのあかだし
（主食）・ごはん
・だいずふりかけ
・ぎゅうにゅう

太刀魚のちり蒸し
・太刀魚　・だし昆布
・食塩　・だしかつお
・料理酒　・醤油
・しめじ　・みりん
・玉ねぎ　・ポン酢

里芋団子のかに身あんかけ
・里芋団子
（里芋、蓮根、でん粉、食塩、）
（長芋、かつおだし、アミノ酸等）
・なたね油　・椎茸
・加工油脂　・醤油
・ずわいがに　・みりん
・食塩　・砂糖
・いんげん　・だし昆布
・玉ねぎ　・だしかつお
・しょうが　・でん粉
・人参　・料理酒

なめこと大根の赤だし
・なめこ
・白ねぎ
・大根
・だし昆布
・だしかつお
・いりこだし
・八丁味噌
・味噌

大豆ふりかけ
・大豆　・ｺｰﾝｽﾀｰﾁ
・ごま　・たん白加水分解物
・醤油　・みりん
・砂糖　・かぼちゃ粉末
・食塩　・水あめ
・鉄分　・加工でん粉
・ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ　・カロチン色素
・黒のり　ビタミンC

主菜：小麦、大豆
副菜：小麦、大豆、かに、やまいも
汁：大豆
ふりかけ：小麦、大豆、ごま

低　学　年
エネルギー　564kcal　たんぱく質　22.0g　脂質　18.9g
中　学　年
エネルギー　664kcal　たんぱく質　25.8g　脂質　22.2g
高　学　年
エネルギー　763kcal　たんぱく質　29.7g　脂質　25.5g

10日　水曜日

（主菜・主食）・チキンカレーライス
（むぎごはん）
（副菜）・ｱｽﾊﾟﾗとぶたにくのﾚﾓﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
・なめらかプリン
・ぎゅうにゅう

チキンカレーライス
・鶏肉　・セロリ
・食塩　・大豆油
・玉ねぎ　・にんにく
・人参　・オリーブ油
・じゃがいも　・しょうが
・なす　・ウスターソース
・パーム油　・はちみつ
・植物油　・ローリエ
・醤油　・カレーフレーク
・グリンピース　・野菜ブイヨン
・トマトピューレ
・麦ご飯

ｱｽﾊﾟﾗと豚肉のﾚﾓﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
・豚肉　・ポッカレモン
・食塩　・マスタード
・料理酒　・玉ねぎ
・大豆油　・人参
・なたね油　・アスパラ
・はちみつ　・大根
・オリーブ油

なめらかプリン
・加工油脂
・水あめ
・粉あめ
・グラニュー糖
・ぶどう糖
・砂糖
・でん粉
・カラメルソース
・酵母エキス
・増粘多糖類

主菜：小麦、大豆、牛、鶏、ｾﾞﾗﾁﾝ
副菜：大豆、豚
ﾌﾟﾘﾝ：大豆

低　学　年
エネルギー　688kcal　たんぱく質　19.6g　脂質　26.3g
中　学　年
エネルギー　809kcal　たんぱく質　23.1g　脂質　31.0g
高　学　年
エネルギー　930kcal　たんぱく質　26.6g　脂質　35.6g

11日　木曜日

建国記念の日

12日　金曜日

（主菜）・ぎゅうにくとだいこんのたいたん
（副菜）・ツナとこまつなのおひたし
（汁物）・あつあげとごぼうのあわせみそしる
（主食）・ごはん
・ぎゅうにゅう

牛肉と大根の炊いたん
・牛肉　・和風だし
・でん粉　・だし昆布
・食塩　・だしかつお
・大根　・みりん
・人参　・醤油
・じゃがいも　・にんにく
・いんげん　・料理酒
・しょうが　・砂糖
・パーム油

ツナと小松菜のお浸し
・小松菜　・もやし
・人参　・食塩
・油揚げ　・ねりごま白
・醤油　・いりごま白
・みりん　・かつおぶし
・昆布　・ツナフレーク
・砂糖

厚揚げと牛蒡の合わせ味噌汁
・玉ねぎ　・いりこだし
・牛蒡　・味噌
・厚揚げ　・田舎味噌
・だし昆布
・だしかつお

主菜：小麦、大豆、牛
副菜：小麦、大豆、ごま
汁：大豆

低　学　年
エネルギー　573kcal　たんぱく質　23.0g　脂質　16.3g
中　学　年
エネルギー　674kcal　たんぱく質　27.1g　脂質　19.1g
高　学　年
エネルギー　775kcal　たんぱく質　31.1g　脂質　22.0g

※ふりかけに使用している黒のりは、えび・かに生息域で採取しています

15日　月曜日

（主菜）・アジのムニエル　ようふうあまずあん
（副菜）・イタリアンサラダ
（汁物）・コーンのスープ
（主食）・ロールパン
・ぎゅうにゅう

アジのムニエル　洋風甘酢あん
・アジ　・玉ねぎ
・食塩　・でん粉
・料理酒　・砂糖
・オリーブ油　・パプリカ赤、黄
・にんにく　・ピーマン
・ｵﾚﾝｼﾞﾏﾏﾚｰﾄﾞ　・醤油
・小麦粉　・胡椒
・ポッカレモン　・マスタード

イタリアンサラダ
・キャベツ　・オリーブ
・玉ねぎ　・オリーブ油
・アスパラ　・胡椒
・人参　・マスタード
・食塩　・はちみつ
・ｾﾐﾄﾞﾗｲﾄﾏﾄ　・にんにく
・バジル　・パーム油
・ポッカレモン
・ローストポーク
（豚肉、黒砂糖、砂糖、ぶどう糖、）
（食塩、香辛料、アミノ酸等）

コーンのスープ
・コーン　・植物油脂
・砂糖　・粉末おから
・豆乳　・酵母エキス
・玉葱　・デキストリン
・大豆粉　・香辛料
・食塩　・加工でん粉
・野菜ブイヨン　・鶏がらスープ
・クルトン

ロールパン
・小麦粉
・イースト
・砂糖
・食塩
・脱脂粉乳
・マーガリン
・イーストフード

主菜：小麦、大豆、オレンジ
副菜：大豆、豚
ｽｰﾌﾟ：小麦、大豆、鶏、ｾﾞﾗﾁﾝ
ﾊﾟﾝ：乳、小麦

低学年	エネルギー 554kcal	たんぱく質 26.6g	脂質 15.7g
中学年	エネルギー 652kcal	たんぱく質 31.3g	脂質 18.5g
高学年	エネルギー 750kcal	たんぱく質 36.0g	脂質 21.3g

16日　火曜日

（主菜）・ぶたにくとビーフンのいためもの
（副菜）・えびぎょうざ（ハカオ）
からしすじょうゆ
（汁物）・ぐだくさんのいなかみそしる
（主食）・むぎごはん
・ぎゅうにゅう

豚肉とビーフンの炒め物
・ビーフン　・大豆油
・鶏がらスープ　・なたね油
・筍　・コチジャン
・キャベツ　・醤油
・人参　・ごま油
・大根　・豚肉
・エリンギ　・でん粉
・しめじ　・食塩
・椎茸

海老餃子（ﾊｶｵ）辛子酢醤油
・海老餃子　（にんにく、）
（米粉、小麦粉、でん粉、砂糖、）
（大豆油、ｸﾞﾙﾀﾐﾝ酸Na、食塩、）
（もち米粉、えび、人参、筍、）
（慈姑、いとより、ヤムビーン、）
（コーンスターチ、ごま油、胡椒）
・和からし
・醤油
・米酢

具沢山の田舎味噌汁
・玉ねぎ　・だし昆布
・牛蒡　・だしかつお
・葉大根　・いりこだし
・人参　・味噌
・こんにゃく　・田舎味噌
・豆腐

主菜：小麦、大豆、豚、鶏、ごま
副菜：えび、小麦、大豆、ごま
汁：大豆

低学年	エネルギー 605kcal	たんぱく質 21.4g	脂質 16.7g
中学年	エネルギー 711kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 19.6g
高学年	エネルギー 818kcal	たんぱく質 28.9g	脂質 22.6g

17日　水曜日

（主菜）・とりのしおやき　おろしぽんず
（副菜）・うろりとだいずのあえもの
（汁物）・あじつみれとやさいのあかだし
（主食）・ごはん
・ジョア（ストロベリー）

鶏の塩焼き　おろしポン酢
・鶏肉
・食塩
・大根
・柚子
・だし昆布
・だしかつお
・みりん
・醤油
・ポン酢

うろりと大豆の和え物
・うろり（ごり）　・大豆
・醤油　・なたね油
・砂糖　・大豆油
・酒　・人参
・水あめ　・蓮根
・みりん　・干し椎茸
・川えび

鯵つみれと野菜の赤だし
・鯵つみれ
（あじ、魚肉すり身、牛蒡、みそ、）
（玉ねぎ、でん粉、豆乳ｸﾘｰﾑ、）
（パン粉、しょうが、大豆たん白、）
（発酵調味料、砂糖、鉄分、食塩、）
（香辛料）　・味噌
・白菜　・八丁味噌
・玉ねぎ　・いりこだし
・だし昆布
・だしかつお
・白葱

ジョア（ストロベリー）
・いちご果汁
・脱脂粉乳
・砂糖
・乳酸カルシウム
・ペクチン
・香料
・野菜色素
・ビタミンD

主菜：小麦、大豆、鶏
副菜：えび、小麦、大豆
汁：小麦、大豆
ジョア：乳

低学年	エネルギー 504kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 10.1g
中学年	エネルギー 593kcal	たんぱく質 26.6g	脂質 11.9g
高学年	エネルギー 682kcal	たんぱく質 30.6g	脂質 13.7g

18日　木曜日

19日　金曜日

（主菜・主食）・きぬがさどんぶり
（副菜）・ひじきときりぼしだいこんのにもの
（汁物）・はくさいときのこのあわせみそしる
（主食）・むぎごはん
・ぎゅうにゅう

卵・別

衣笠丼
・鶏肉　・砂糖
・油揚げ　・しょうが
・玉ねぎ　・食塩
・青ねぎ　・でん粉
・白ねぎ　・和風だし
・だしかつお　・焼き海苔
・だし昆布　・醤油
・料理酒　・みりん
・卵　・ﾁｷﾝｴｷｽﾊﾟｳﾀﾞｰ
・植物油脂　・香辛料
・食塩　・加工でん粉
・乳たん白　・増粘多糖類
・発酵調味料　・酵母エキス
・砂糖　・動物油脂
・ほたてｴｷｽﾊﾟｳﾀﾞｰ
・麦ご飯

ひじきと切干大根の煮物
・切干大根　・かつおだし
・醤油　・さばだし
・水あめ　・しいたけだし
・人参　・こんぶだし
・油揚げ　・砂糖
・発酵調味料　・醸造酢
・植物油脂　・大豆
・ひじき　・いんげん

白菜ときのこの合わせ味噌汁
・しめじ
・白菜
・葉大根
・だし昆布
・だしかつお
・いりこだし
・味噌
・田舎味噌

主菜：卵、乳、小麦、大豆、豚、鶏
副菜：小麦、大豆、さば
汁：大豆

低学年	エネルギー 647kcal	たんぱく質 23.7g	脂質 22.6g
中学年	エネルギー 761kcal	たんぱく質 27.8g	脂質 26.6g
高学年	エネルギー 875kcal	たんぱく質 32.0g	脂質 30.6g

22日　月曜日

（主菜）・ぶたにく・とりにくとカブのポトフ
（副菜）・いろどりサラダ　ｵﾆｵﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
（主食）・ミルクコッペパン
・ぶどうゼリー
・ぎゅうにゅう

豚肉・鶏肉と蕪のポトフ
・鶏肉　・大豆油
・豚肉　・ブロッコリー
・食塩　・白ワイン
・蕪　・野菜ブイヨン
・にんにく　・鶏がらスープ
・オリーブ油　・醤油
・玉ねぎ　・砂糖
・人参　・香辛料
・じゃがいも　・ｼｰｸﾗﾑｼﾞｭｰｽ
・キャベツ　・ﾋﾞｰﾌｺﾝｿﾒ
・セロリ

彩りサラダ　ｵﾆｵﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
・えび　・いか　・アスパラ
・小麦粉　・玉ねぎ
・重曹　・コーン
・食塩　・醤油
・料理酒　・米酢
・大根　・砂糖
・人参　・大豆油
・にんにく　・なたね油
・パーム油　・ポッカレモン

ミルクコッペパン
・小麦粉
・イースト
・砂糖
・食塩
・ショートニング
・加糖練乳
・脱脂粉乳
・イーストフード

ぶどうゼリー
・ぶどう果汁
・果糖ぶどう糖液糖
・ぶどう糖
・デキストリン
・グラニュー糖
・増粘多糖類
・酸味料

主菜：小麦、大豆、牛、豚、鶏、ｾﾞﾗﾁﾝ
副菜：小麦、大豆、えび、いか
ﾊﾟﾝ：乳、小麦
ｾﾞﾘｰ：なし

低学年	エネルギー 584kcal	たんぱく質 23.7g	脂質 22.7g
中学年	エネルギー 687kcal	たんぱく質 27.9g	脂質 26.7g
高学年	エネルギー 791kcal	たんぱく質 32.1g	脂質 30.6g

23日　火曜日

（主菜）・さんまのしおやき　おろしぽんず
（副菜）・タコいりきんぴらごぼう
（汁物）・とうふとワカメのあかだし
（主食）・ごはん
・のりかつおふりかけ
・ぎゅうにゅう

さんまの塩焼き　おろしポン酢
・さんま　・醤油
・食塩　・みりん
・料理酒　・ポン酢
・人参
・大根
・だし昆布
・だしかつお

タコ入り金平ごぼう
・たこ　・醤油
・重曹　・砂糖
・食塩　・みりん
・じゃがいも　・植物油
・牛蒡
・人参

豆腐とワカメの赤だし
・油揚げ　・カットワカメ
・豆腐　・八丁味噌
・玉ねぎ　・味噌
・だし昆布
・だしかつお
・いりこだし

のりかつおふりかけ
・かつおぶし　・酵母エキス
・砂糖　・たん白加水分解物
・みりん　・青のり
・食塩　・黒のり

主菜：小麦、大豆
副菜：小麦、大豆
汁：大豆
ふりかけ：なし

低学年	エネルギー 630kcal	たんぱく質 24.4g	脂質 22.7g
中学年	エネルギー 741kcal	たんぱく質 28.7g	脂質 26.7g
高学年	エネルギー 852kcal	たんぱく質 33.0g	脂質 30.7g

24日　水曜日

（主菜）・チキンのハニーマスタードやき
（副菜）・ようふうおからに
（汁物）・ガンボスープ
（主食）・むぎごはん
・ジョア（プレーン）

チキンのﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き
・鶏肉　・でん粉
・料理酒　・じゃがいも
・醤油　・野菜ブイヨン
・はちみつ　・オリーブ油
・にんにく　・砂糖
・マスタード　・食塩
・人参
・コーン
・グリンピース

洋風おから煮
・おから　・蓮根
・砂糖　・昆布だし
・水あめ　・白葱
・植物性油脂　・油揚げ
・発酵調味料　・醤油
・人参　・椎茸
・みりん　・かつおだし
・醸造酢　・食塩
・青ねぎ　・糸こんにゃく
・オリーブ油

ガンボスープ
・えび　・醤油
・食塩　・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ
・重曹　・でん粉
・ﾁｪﾘｰﾄﾏﾄ
・玉ねぎ
・セロリ
・オクラ
・鶏がらスープ
・にんにく
・チリソース
・オリーブ油

アメリカ合衆国
ルイジアナ州
ワールドメニュー

ジョア（プレーン）
・脱脂粉乳　・乳酸カルシウム
・砂糖　・ビタミンD
・クリーム

主菜：小麦、大豆、鶏、ｾﾞﾗﾁﾝ
副菜：小麦、大豆
ｽｰﾌﾟ：えび、小麦、大豆、鶏
ジョア：乳

低学年	エネルギー 554kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 13.2g
中学年	エネルギー 651kcal	たんぱく質 24.6g	脂質 15.6g
高学年	エネルギー 749kcal	たんぱく質 28.3g	脂質 17.9g

25日　木曜日

（主菜・主食）・ぶたのしょうがやきどんぶり
（むぎごはん）
（副菜）・ほうれんそうときのこのじゃこあえ
（汁物）・あつあげとだいこんのあわせみそしる
・ぎゅうにゅう

豚のしょうが焼き丼
・豚肉　・人参
・食塩　・いんげん
・でん粉　・大豆油
・にんにく　・なたね油
・料理酒　・醤油
・しょうが　・砂糖
・玉ねぎ　・みりん
・麦ご飯

ほうれん草ときのこのじゃこ和え
・ほうれん草　・だし昆布
・ちりめんじゃこ　・だしかつお
・もやし　・食塩
・人参　・醤油
・しめじ　・砂糖
・米酢　・和風だし

厚揚げと大根の合わせ味噌汁
・厚揚げ　・田舎味噌
・白菜　・味噌
・大根　・いりこだし
・だし昆布
・だしかつお

主菜：小麦、大豆、豚
副菜：小麦、大豆
汁：大豆

低学年	エネルギー 562kcal	たんぱく質 22.3g	脂質 16.2g
中学年	エネルギー 661kcal	たんぱく質 26.2g	脂質 19.1g
高学年	エネルギー 760kcal	たんぱく質 30.1g	脂質 22.0g

26日　金曜日

（主菜・主食）・イカいりやきそば
（副菜）・ショウロンポー　からしすじょうゆ
（汁物）・ぐだくさんのあわせみそしる
・りんご
・ぎゅうにゅう

イカ入り焼きそば
・いか　・重曹
・豚肉　・食塩
・中華麺　・料理酒
・キャベツ　・醤油
・人参　・パプリカ赤、黄
・中濃ソース　・ピーマン
・粉末ソース　・にんにく
・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　・パーム油
・なたね油　・和風だし
・大豆油　・胡椒
・ｳｽﾀｰｿｰｽ

小龍包　辛子酢醤油
・小龍包
（豚肉、寒天、背脂、生姜、白葱、）
（砂糖、醤油、紹興酒、食塩、）
（ごま油、アミノ酸、白ごま、）
（小麦粉、加工でん粉、植物油）
・醤油
・和からし
・米酢

具沢山の合わせ味噌汁
・大根　・だし昆布
・人参　・だしかつお
・玉ねぎ　・いりこだし
・油揚げ　・田舎味噌
・じゃがいも　・味噌
・葉大根

主菜：えび、いか、小麦、大豆、牛、豚、鶏、もも、りんご
副菜：小麦、大豆、豚、ごま
汁：大豆

低学年	エネルギー 521kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 26.0g
中学年	エネルギー 613kcal	たんぱく質 30.2g	脂質 30.6g
高学年	エネルギー 705kcal	たんぱく質 34.7g	脂質 35.1g

※ふりかけに使用している黒のりは、えび・かに生息域で採取しています

29日　月曜日

（主菜）・チキンカチャトーラ
（副菜）・アスパラのゴマドレッシング
（主食）・ライむぎコッペパン
・みかんゼリーいりフルーツカクテル
・ぎゅうにゅう

チキンカチャトーラ		ライ麦コッペパン
・鶏肉	・でん粉	・小麦粉
・食塩	・玉ねぎ	・イースト
・トマトピューレ	・人参	・砂糖
・トマトケチャップ	・じゃがいも	・食塩
・にんにく	・エリンギ	・脱脂粉乳
・オリーブ油	・しめじ	・ショートニング
・野菜ブイヨン	・椎茸	・ライ麦粉
・ローリエ	・グリンピース	
・鶏がらスープ	・醤油	
・砂糖	・トマトペースト	
・胡椒		**みかんｾﾞﾘｰ入りﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ**
アスパラのゴマドレッシング		・梨缶　・砂糖
・ミニオクラ	・ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	・パイン缶　・ぶどう糖
・アスパラ	・ポン酢	・ぶどう缶　・ｸｴﾝ酸
・ブロッコリー	・醤油	・黄桃缶　・さくらんぼ缶
・蓮根	・いりごま白	・みかんｾﾞﾘｰ
・人参	・ごま油	（みかん果汁、液糖、果糖、砂糖、）
・食塩	・ねりごま白	（ｸﾞﾗﾆｭｰ糖、増粘多糖類）
・砂糖		
主菜：小麦、大豆、鶏、ｾﾞﾗﾁﾝ		ﾊﾟﾝ：乳、小麦
副菜：小麦、大豆、ごま		ﾌﾙｰﾂ：もも

低学年		
エネルギー 592kcal	たんぱく質 22.8g	脂質 21.4g
中学年		
エネルギー 697kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 25.1g
高学年		
エネルギー 801kcal	たんぱく質 30.8g	脂質 28.9g

２月の目標

☆ただしいお箸（はし）の持（も）ち方（かた）をしよう

☆ただしい食器（しょっき）の持ち方をしよう

☆食事中（しょくじちゅう）の姿勢（しせい）にきをつけよう

☆植物（しょくぶつ）性（せい）たんぱく質（しつ）を知（し）ろう

・大豆（だいず）は古来（こらい）からの万能（ばんのう）食品（しょくひん）です

献立のポイント

「こづゆ」・・・内陸（ないりく）の会津（あいづ）地方（ちほう）でも手（て）に入（はい）る、海産物（かいさんぶつ）の乾物（かんぶつ）を素材（そざい）とした煮物（にもの）です。江戸時代（えどじだい）後期（こうき）から会津藩（はん）でごちそうとして広（ひろ）まり、現在（げんざい）でも冠婚葬祭（かんこんそうさい）の席（せき）でつくられる料理（りょうり）です。

「ガンボスープ」・・・南（みなみ）アメリカのメキシコ湾岸（わんがん）でたべられる栄養価（えいようか）の高（たか）いスープです。魚介（ぎょかい）や鶏肉（とりにく）、ピーマン、たまねぎ、セロリなどを煮込みます。現地（げんち）では、「フィレパウダー」とよばれる「サッサフラス」の葉を粉末（ふんまつ）にした調味料（ちょうみりょう）がとろみ付（づ）けにつかわれます。

「ちり蒸（む）し」・・・白身魚（しろみざかな）を酒（さけ）・昆布（こんぶ）で蒸（む）して、ポン酢にもみじおろしなどをそえていただきます。きのこや葱もよくつかわれます。

低学年　平均値／月	中学年　平均値／月	高学年　平均値／月
エネルギー 579kcal　たんぱく質 23.3g　脂質 18.7g	エネルギー 682kcal　たんぱく質 27.4g　脂質 22.0g	エネルギー 784kcal　たんぱく質 31.5g　脂質 25.3g

大豆（だいず）から作（つく）られる製品（せいひん）

だいず

えだまめ
完熟（かんじゅく）

もやし
発芽（はつが）

しぼる
だいず油

煎（い）って
粉（こな）にする
きなこ

加熱（かねつ）して
しぼる
とうにゅう

にがりを
まぜる
とうふ

揚（あ）げる
あつあげ
あぶらあげ

発酵（はっこう）
みそ・しょうゆ

しぼりかす
おから

蒸（む）して発酵
なっとう

こんな持（も）ち方（かた）していませんか？

姿勢（しせい）を正（ただ）そう

食事（しょくじ）のときに、猫背（ねこぜ）や、足（あし）をくんだり、ひじをついたりしていませんか？！
→胃（い）や腸（ちょう）がおされて、すこししかたべられなくなったり、消化（しょうか）がわるくなったりします

・あごをひき、いすにしっかりすわる
・つくえにむかってまっすぐすわる
・せなかをまっすぐのばす
・つくえとおなかのあいだにこぶし
　ひとつぶんのすきまをつくる

※原材料は、天候不順、感染症、家畜病等の調達事情により、変更する可能性がございます。
※コンタミネーションとは、原材料には使用していないけれど、別製品の製造工程で同じラインを使う食材のことを言います。
※料理ごとのアレルゲン表示をしていますが、同じ調理室内で作っております。また、調理器具は洗った上で使い回しています。
※給食のご飯は、国産のお米を使用しています。現在は主に滋賀県、福井県、石川県、富山県産です。
※汁物には和風だし（ﾉﾝｱﾚﾙｹﾞﾝ）を使用することもあります。
※ちりめんじゃこは、えび・かに生息域で採取しています。