



じっぴ 実施日	にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主 な ざい 材 料 と そ の はたら 働 き			えい よ う 栄 養 量				
				ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	小学校		中学校		
太字の献立は小針小学校のリクエストです。							I補*	蛋白質	I補*	蛋白質	
							(kcal)	(g)	(kcal)	(g)	
3	月		ごはん 牛乳 いわしのかば焼き キャベツのサラダ とん汁 節分豆	牛乳 いわし ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ 節分豆	こめ 油 さとう 香りごまドレッシング さといも こんにゃく	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	661	24.6	836	30.8	
4	火		ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンジャオロース たまごスープ (卵)	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 とり肉 たまご	こめ 油 さとう でんぶん	しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ	664	24.8	858	30.2	
5	水		バターロール(乳) 牛乳 コロッケ 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 なると	バターロール コロッケ 油 はるさめ さとう ごま油 白ごま ワンタン	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ もやし なら 干しいたけ	723	23.0	863	26.3	
6	木		そぼろごはん 牛乳 白身魚フリッター 大根サラダ もやしスープ	ぶた肉 とり肉 牛乳 白身魚フリッター ベーコン	こめ さとう 油 玉ねぎドレッシング	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ もやし なら	675	23.5	865	28.9	
7	金		ごはん 牛乳 ウィンナーフライ カレー(乳) ブロッコリーのサラダ	牛乳 ウィンナーフライ ぶた肉 チーズ	こめ 油 じゃがいも コーンクリーミードレッシング	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー	749	24.4	997	31.3	
10	月		ごはん 牛乳 魚のごまだれかけ こんにゃくサラダ 白菜とベーコンのスープ	牛乳 たら角切り竜田揚げ ベーコン	こめ 油 白ごま さとう こんにゃく 和風ドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ はくさい	646	22.7	797	26.8	
12	水		わかめごはん 牛乳 えびカツ ごぼうサラダ のっぺい汁	わかめ 牛乳 えびカツ とり肉 豆腐	こめ 油 香りごまドレッシング さといも でんぶん	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ だいこん 干しいたけ ねぎ	620	22.4	769	26.6	
13	木		ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ナムル スタミナスープ	牛乳 とり肉	こめ でんぶん 油 ごま油 さとう 白ごま	もやし ほうれんそう にんじん にんにく はくさい しめじ ねぎ なら	628	26.0	774	30.7	
14	金		ココア揚げパン(乳) 牛乳 ミートボールのトマト煮 クリームシチュー(乳) 清見オレンジ	牛乳 ミートボール とり肉 チーズ	コッペパン さとう 油 オリーブ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム トマトピューレー にんじん ブロッコリー オレンジ	720	26.4	841	30.5	
17	月		ごはん 牛乳 さばのみそかけ グリーンサラダ キムチスープ	牛乳 さば 赤みそ とり肉	こめ さとう でんぶん 玉ねぎドレッシング	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ なら はくさい	648	24.3	799	28.6	
18	火		マーボーラーメン 牛乳 大学芋 小松菜のサラダ	豆腐 ぶた肉 赤みそ 牛乳	ホット中華めん さとう 油 でんぶん さつまいも ごま油 黒ごま 塩中華ドレッシング	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ なら こまつな もやし	734	24.3	861	27.9	
19	水		ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き おひたし いも団子汁	牛乳 ほっけ とり肉	こめ 油 いももち	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	579	26.0	718	30.8	
20	木		ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ たまねぎのサラダ 田舎汁	牛乳 ハンバーグ 生揚げ 白みそ 赤みそ	こめ さとう でんぶん 和風ドレッシング こんにゃく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	628	22.2	791	26.9	
21	金		キムチチャーハン 牛乳 春巻き わかめサラダ チンゲン菜のスープ	焼き豚 牛乳 春巻き わかめ ハム	こめ ごま油 油 中華ドレッシング でんぶん	ねぎ キムチ にんじん にんにく キャベツ きゅうり 干しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	621	19.8	797	23.5	
25	火		肉うどん 牛乳 笹かまのいそべ揚げ もやしサラダ カスタードプリン(乳) (卵)	ぶた肉 牛乳 笹かまぼこ あおのり	うどん さとう でんぶん 薄力粉 油 塩中華ドレッシング プリン	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ きゅうり	779	27.9	900	32.4	
26	水		ごはん 牛乳 赤魚の白醤油焼き 肉じゃが みそ汁	牛乳 赤魚白醤油漬け ぶた肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	こめ 油 じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	592	28.1	732	33.0	
27	木		ごはん 牛乳 豚肉のねぎソース ほうれんそうのサラダ けんちん汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 油揚げ	こめ でんぶん 油 さとう ごま油 玉ねぎドレッシング さといも	しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん	689	26.7	852	31.8	
28	金		カレーピラフ(乳) 牛乳 ポテトとお米のささみカツ コーンサラダ コンソメスープ	とり肉 牛乳 ポテトとお米のささみカツ フランクフルト	こめ バター 油 香りごまドレッシング	たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン はくさい	694	25.1	882	31.2	
							へいきん えいようりょう 平均栄養量	669	24.6	830	29.3
							きじゅん えいようりょう 基準栄養量	650	22~32	830	27~41

2月給食たより

* 都合により献立を変更する場合があります。
* 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
* (乳)(卵)の表示は、乳・卵を使用している献立です。
参考にしてください。



2月2日 節分
大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギワシ(ヤイカガシ)は、ヒイラギの枝に、焼いたワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとワシのにおいで、鬼を追いはらいます。



旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。

