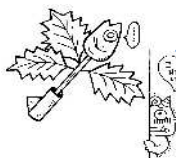


日付	献立			食品群			栄養量					
日曜	主 食	牛乳	お か ず	汁 物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質	
3月	〇	すめし		《せつぶんこんだて》 いかスティック たまごスティック スティックなっとう てまきのり	とうふと かいばしらの すましじる	牛乳 豆腐 蒲鉾 ほたて貝柱水煮 いかスティック竜田揚げ 卵スティック スティック納豆 手巻きのり	酢飯 油 白菜 ほうれん草 人参 大根 長葱	591	25.6	771	33.3	
4火		ごはん		いとこんチャブチェ たらのレモンふうみ	じゃがいもの みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 たら澱粉付き	白飯 じゃが芋 ごま油 鰹節 油 きび砂糖 ごま 砂糖	玉葱 ほうれん草 人参 長葱 生姜 にんにく にら レモン果汁	607	26.2	790	32.4
5水		ホット ちゅうかめん		はるまき いちご	キムチみそ ラーメン	牛乳 豚肉 味噌 春巻	ホット中華麺 ごま きび砂糖 ごま油 油	生姜 玉葱 コーン にんにく キャベツ もやし 人参 いちご キムチ漬け 長葱 にら	695	24.9	843	29.3
6木	〇	ごはん		ピビンバ 中・わかさぎフリッター	ワンタン スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 わかさぎフリッター	白飯 ワンタン ごま 砂糖 油 ごま油	キャベツ もやし 人参 にら 小松菜 生姜 にんにく 長葱	592	24.4	833	32.2
7金	〇	ごはん		こまつなのびたし ハンバーグのおろしソース (クラスかつおパック)	はくさいの クリームスープ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム 油揚げ シュレッドチーズ ハンバーグ かつお節	白飯 パター じゃが芋 きび砂糖	玉葱 人参 白菜 パセリ 小松菜 キャベツ 大根 なめ草 コーン	664	27.6	873	34.8
10月		ごはん		にくじゃが あつきたまご いちごクレープ	わかめの みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 厚焼き卵	白飯 油 鰹節 三温糖 じゃが芋 いちごクレープ	長葱 玉葱 人参 さやいんげん	646	25.6	817	30.6
12水				☆ ふれあい弁当の日 ☆								
13木	〇	ごはん		ちゅうかどん うめチキンたつたあげ		牛乳 豚肉 えび いか うすら卵水煮 梅チキン竜田	白飯 油 きび砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 玉葱 白菜	635	30.2	805	37.0
14金	〇	ごはん		《バレンタインこんだて》 ぶたにくとこんぶのいりに サクッとラブチキン (クラスソース)	(ラブ) LOVE やさしい スープ	牛乳 豚肉 蒲鉾 ソーセージ 昆布 油揚げ 鶏と豆腐の米粉フライ	白飯 油 きび砂糖 鰹節	もやし ほうれん草 人参 キャベツ コーン	627	25.6	776	29.7
17月	〇	こどもパン スライス		えびカツバーガー えびカツ サンドようサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	ふゆやさいの シチュー	コーヒート牛乳 牛乳 鶏肉 生クリーム シュレッドチーズ 脱脂粉乳 えびカツ	子供パン ジャが芋 バター 油 ドレッシング	ほうれん草 玉葱 人参 かぶ コーン キャベツ 胡瓜	638	24.4	768	29.4
18火	〇	ごはん		とうふのちゅうかに さばのカレーあげ		牛乳 豚肉 豆腐 なると さばカレー竜田揚げ	白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油	玉葱 人参 生姜 干し椎茸 小松菜 にんにく	698	27.1	902	33.6
19水	〇	ごはん		《☆エクアドルりょうり》 カラフルサラダ (くたくさんたまねぎドレッシング) バナナケーキ	セコデチャンチョ	牛乳 豚肉 鶏肉	白飯 オリーブ油 澱粉 ドレッシング バナナのスティックケーキ	玉葱 赤ピーマン 胡瓜 もやし カットトマト キャベツ にんにく コーン みかんジュース	624	21.0	780	25.3
20木	〇	むぎごはん		けいちゃんやき かたぬきチーズ	のっぺい じる	牛乳 鶏肉 味噌 型抜きチーズ	麦ご飯 里芋 澱粉 油 きび砂糖 鰹節 ごま ごま油	人参 ごぼう 大根 長葱 干し椎茸 にら にんにく 玉葱 生姜 もやし キャベツ	629	28.4	803	34.2
21金		ごはん		ごもくきんぴら ぶりのあまからあげに のりふりかけ	とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 のりふりかけ ぶりの甘辛揚げ煮	白飯 じゃが芋 鰹節 ごま ごま油 きび砂糖 油	人参 大根 ごぼう 長葱 蓮根	633	25.6	792	29.5
25火	〇	小・クロワッサン (4～6人分) 中・バターロール		《受験おうえんこんだて》 ごうかくあげあげパン のりよくアップ! かみかみナムル (かんこくナムルドレッシング)	(ウイナー) Winner ミネストローネ	牛乳 豚肉 ミニウイナー 華わかめ きな粉	バターロール コッパパン クロワッサン マカロニ ドレッシング ジャが芋 砂糖 油 きび砂糖 オリーブ油 ごま	にんにく セロリー 玉葱 人参 パセリ もやし キャベツ カットトマト 胡瓜	592	21.5	808	28.0
26水	〇	じごうどん		しゅうまい しらたまぜんざい	いなかじる うどん	牛乳 豚肉 昆布 油揚げ しゅうまい	地粉うどん 油 きび砂糖 小豆 白玉だんご 砂糖	人参 大根 長葱 小松菜	712	28.1	891	34.8
27木		ごはん		ぶたにくとれんこんのあまからいため いわしのしょうがに	みぞれじる	牛乳 豚肉 豆腐 いわし生姜煮	白飯 澱粉 油 ごま油 砂糖 ごま 鰹節	人参 ごぼう 長葱 大根 生姜 蓮根 ほうれん草 なめこ水煮	590	26.5	772	32.3
28金	〇	むぎごはん		ひじきのサラダ (ちゅうかドレッシング)	カレー	牛乳 豚肉 豚レバーチップ 脱脂粉乳 ひじき シュレッドチーズ	麦ご飯 じゃが芋 油 きび砂糖 鰹節 ドレッシング	玉葱 人参 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜	624	19.8	810	24.2
17回							平均栄養量	635	25.5	814	31.2	
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。							栄養基準量	650	18～32	830	25～40	

※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。

節分は「季節を分ける」という意味です。もとは、春夏秋冬の季節の変わり目ごとに節分の行事はありましたが、とくに冬と春の変わり目の「立春」の前日の節分が重要視されるようになりました。さまざまな行事や風習とともに今に伝えられています。

今年の節分は2月2日(日)です。

終端(ひいらぎいわし)

ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して、門や軒下に立て、厄払いをする習慣もあります。

14日 バレンタイン献立

「サクッとLOVEチキン」はハート型で、鶏肉と豆腐で作ったフライです。「LOVE野菜スープ」には、ピンク色のハート型蒲鉾が入っています。



19日 エクアドル料理

エクアドル共和国は南アメリカにある国で、バナナやコーヒー、チョコレートの原料であるカカオの産地として有名です。



セコデチャンチョ・・・

「チャンチョ」とは豚肉のことで、豚肉をトマトなどの野菜と一緒にスパイスで風味をつけ、ビールやオレンジジュースを入れてコトコト煮込んだ料理です。給食ではビールを使わず、みかんジュースやケチャップ、クミンやオレガノなどのスパイスを加えて作ります。