

日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず（主菜・副菜）	左記のおかず（主菜・副菜）に使用する主な食材		
2	月	ごはん 牛乳	★ キムタク豚丼の具	豚肉 もやし 人参 たくあん 白菜キムチ ごま油	821	359
			★ 焼き餃子	（キャベツ 玉ねぎ にら 豚肉 鶏肉 生姜 豚脂 小麦粉 大豆粉）		
			★ 和風サラダ	かまぼこ 人参 キャベツ きゅうり わかめ		
			★ うずら卵のしょうゆ煮	うずら卵		
3	火	わかめごはん 牛乳	★ いわしのフライ	（いわし パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆粉） ウスターソース	863	415
			★ チンゲン菜の炒め物	チンゲン菜 人参 油揚げ		
			★ 切干大根のサラダ	切干大根 きゅうり 人参 大根 かに風味かまぼこ マヨネーズ		
				白ごま		
			★ 節分豆	大豆		
				※わかめごはん…米 炊き込みわかめ（わかめ）		
4	水	ごはん 牛乳	★ チキンカツ	（鶏肉 パン粉 小麦粉 大豆たん白）ウスターソース	808	368
			★ ボイルブロッコリー	ブロッコリー		
			★ 里芋のそぼろ煮	里芋 玉ねぎ 人参 こんにゃく 豚ミンチ さやいんげん		
			★ コーンソテー	ホールコーン 小松菜 もやし まぐろフレーク		
5	木	ごはん 牛乳	★ 親子煮	鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 さやいんげん でんぷん	807	449
			★ 磯ポテト	じゃが芋 青のり		
			★ 白菜サラダ	白菜 ブロッコリー 人参 しらす干し ちくわ ごま油 白ごま		
			★ ミニゼリー（洋なし）	洋なし果肉 洋なし濃縮果汁		
			★ 豆腐の味噌汁	油揚げ 豆腐 わかめ 玉ねぎ 汁 ねぎ 煮干し 中みそ		
6	金	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のスパイス焼き	鶏肉 生姜 カレー粉 チリパウダー でんぷん	830	341
			★ 小松菜のおかか和え	小松菜 人参 かつお節		
			★ ぼん酢マヨサラダ	春雨 人参 きゅうり かに風味かまぼこ 炒り卵 マヨネーズ		
				ぼん酢		
★ ネーブル	ネーブル					
9	月	麦ごはん 牛乳	★ 肉じゃが	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	817	470
			★ 蒸ししゅうまい	（豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぷん 生姜 小麦粉）		
			★ めた	わけぎ たこ 人参 油揚げ 白みそ 白ごま		
			★ いりこ大豆	かえりいりこ 大豆		
10	火	ごはん 牛乳	★ 白身魚のいそべ揚げ	メルルーサ 小麦粉 青のり	794	398
			★ ぼん酢和え	白菜 人参 ぼん酢		
			★ ほうれん草のソテー	ほうれん草 もやし しめじ 人参 ウィンナー（鶏肉 豚肉 豚脂		
				でんぷん 大豆たん白）卵 にんにく		
★ キャンディーチーズ（鉄）	キャンディーチーズ（鉄）					
12	木	コッペパン 牛乳	★ 揚げ鶏のレモン風味	鶏肉 でんぷん レモン果汁	823	318
			★ ゆかり和え	キャベツ ゆかり		
			★ ポテトサラダ	じゃが芋 人参 きゅうり チキンハム（鶏肉 でんぷん）マヨネーズ		
			★ フルーツヨーグルト	黄桃缶 バイン缶 ヨーグルト		
			★ わかめスープ	わかめ 豆腐 人参 玉ねぎ ホールコーン ねぎ 鶏がらスープ		
				コッペパン・・・小麦粉 ショートニング イースト		
				チョコレートスプレッド・・・水あめ 砂糖 小麦粉 ショートング ココアパウダー カカオマス 乳化剤		
13	金	ごはん 牛乳	★ 卵焼き	まぐろフレーク（味付け） 玉ねぎ 人参 グリンピース 卵 ケチャップ	797	313
			★ 蒸し野菜	かぼちゃ マヨネーズ		
			★ 焼きそば	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 青のり お好みソース		
				ウスターソース		
			★ ごまおかか和え	大根 きゅうり かつお節 白ごま		

～行事～

2月3日：節分

節分とは、「鬼は外」「福は内」と掛け声をかけて炒った大豆を投げ、最後に投げた大豆を歳の数だけ拾って食べることで、健康を願う行事です。

また、いわしの頭を玄関に飾ることで、いわしの臭いで鬼を家に寄せ付けないと言われています。デリバリー給食には、行事食としていわしフライと節分豆を提供します。（3日）



日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず（主菜・副菜）	左記のおかず（主菜・副菜）に使用する主な食材		
16	月	ごはん 牛乳	★ 肉団子と野菜の甘酢あん	（鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白）玉ねぎ 白菜 人参 ケチャップ 鶏がらスープ ごま油 でんぷん	811	405
			★ ドレッシング和え	ブロッコリー 青じそドレッシング		
			★ かみかみサラダ	キャベツ 人参 ホールコーン しらす干し アーモンド		
			★ パイン缶	パイン缶		
17	火	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉 マーマレード レモン果汁	799	277
			★ かおり和え	もやし 人参 かおり（青じそ）		
			★ 五目煮	さつま揚げ 人参 大根 大豆 こぼろ さやいんげん		
			★ じゃが芋の甘辛煮	じゃが芋		
18	水	ごはん 牛乳	★ 豚肉と卵の中華炒め	豚肉 卵 玉ねぎ チンゲン菜 生姜 にんにく オイスターソース ごま油	854	392
			★ 白菜の柚子風味	白菜 人参 柚子かつおドレッシング		
			★ さつま芋とチーズのサラダ	さつま芋 人参 きゅうり チーズ マヨネーズ		
			★ ごまよごし	大根 白ごま		
19	木	ごはん 牛乳	★ 魚のピリカラ揚げ	メルルーサ でんぷん 生姜 にんにく 豆板醤	812	327
			★ うめちり和え	ほうれん草 もやし うめちりご飯の素（しらす干し 白ごま 梅 青じそ）		
			★ 昆布サラダ	キャベツ 切干大根 人参 ちくわ 刻み昆布 かつお節		
			★ ぼんかん	ぼんかん		
20	金	ゆかりごはん 牛乳	★ チキンカレー	鶏肉 生姜 にんにく 赤ワイン 玉ねぎ じゃが芋 人参 上新粉 カレー粉 ケチャップ ウスターソース すりおろしりんご 鶏がらスープ	809	347
			★ 鶏肉のみそ炒め	鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ ねぎ 人参 中みそ		
			★ フライドポテト	フライドポテト		
			★ 小松菜とひじきのナムル	小松菜 もやし ひじき まぐろフレーク 人参 ごま油		
24	火	ごはん 牛乳	★ こんにゃくのピリ辛炒め	こんにゃく ごま油 一味唐辛子 白ごま	808	355
				ゆかりごはん・・・米 ゆかり（赤しそ）		
			★ マーボー豆腐	豆腐 豚ミンチ 生姜 にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 人参 赤みそ 鶏がらスープ 豆板醤 ごま油		
			★ 春巻き	（小麦粉 だけのこ ラード 大豆たん白 キャベツ 玉ねぎ 春雨 人参 豚肉 でんぷん オイスターソース にんにく 生姜 干し椎茸 XO醤 一部にえび、乳成分を含む）		
25	水	麦ごはん 牛乳	★ じゃが芋の中華和え	じゃが芋 きゅうり かに風味かまぼこ わかめ ごま油	848	420
			★ 白菜の煮浸し	白菜 人参 油揚げ		
			★ ししゃものオレンジ揚げ	ししゃも 小麦粉 人参 パセリ		
			★ せん大根和え	大根 たくあん かつお節		
26	木	ごはん 牛乳	★ マカロニサラダ	マカロニ 人参 きゅうり 炒り卵 マヨネーズ	811	344
			★ はっさく	はっさく		
				麦ごはん・・・米 麦		
			★ チキンピーンズ	大豆 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 さやいんげん ケチャップ ウスターソース カレー粉 鶏がらスープ 白ワイン		
27	金	ごはん 牛乳	★ 小松菜のごま和え	小松菜 もやし 白ごま	791	322
			★ キャベツとコーンのサラダ	キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン ちくわ		
			★ カクテルゼリー	カクテルゼリー		
			★ 卵スープ	しめじ 玉ねぎ 卵 鶏がらスープ わかめ ねぎ でんぷん		
27	金	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のカレー粉炒め	鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 グリーンピース カレー粉	791	322
			★ ソテー	さやいんげん にんにく		
			★ ツナサラダ（ごまドレ）	まぐろフレーク ブロッコリー 人参 きゅうり ごまドレッシング		
			★ チーズポテト	じゃが芋 チーズ		

※ 給食には、箸はつきませんので、家庭から持参してください。

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

※ 献立の中には、食材（乳製品・卵など）を使用するものもありますので、使用する食材も十分ご確認ください。

1食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	817kcal	31.9g	23.7g	368mg	105mg	3.9mg	304μg	0.59mg	0.53mg	35mg	6.2g	2.4g

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。