

\*細かいおかずにはアンダーラインを引いてあります。  
\*献立は内容を一部変更することがあります。

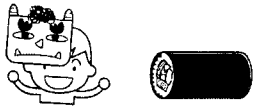
Table with columns for days of the week (1日金 to 18日月) and rows for school names (e.g., 牛乳, ごはん, 肉類). Includes a '1・2年のみ' (1-2 years only) label in the bottom left.

Table with columns for days of the week (19日火 to 28日木) and rows for school names. Includes a '1・2年のみ' (1-2 years only) label in the bottom left.

パン給食を試行します!
2月12日(火) ごはんのかわりにコッペパンがです。
配合は小麦粉80gに対して、砂糖8%、ショートニング8%、塩2%以下、イースト2~3%、イーストフード0.1%以下で、乳は含まれていません。
パンは手でちぎって食べますので、給食時間は今まで以上に手をきれいに洗いましょう。
☆パンは個包装されています。
☆おかわりはありません。
☆小麦アレルギーでパンが食べられない生徒には、ご飯を提供します。
☆ジャムやバターは付きません。家から持ってくることは禁止です。

牛乳・乳製品をとりましょう!
牛乳はたんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンなどをバランスよく含んでいます。牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期の子どもの骨の形成に必要です。
カルシウムは筋肉をスムーズに動かしたり、高血圧を予防する効果もあります。
チーズなどの乳製品にもカルシウムやビタミンが豊富に含まれているので、積極的に取りましょう。





日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	牛乳	鶏卵	大豆	豚肉	鶏肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	バナナ	カシューナッツ
1日(金)	牛乳				●										
1日(金)	ごはん														
1日(金)	肉じゃが	●					●	●							
1・2年のみ	さつまいもの天ぷら	●													
1・2年のみ	ゆでウィンナー・ごまあえ	●													●
1・2年のみ	パイン缶														
4日(月)	牛乳				●										
4日(月)	ごはん														
1・2年のみ	ホークチャップ						●	●				●			
1・2年のみ	コーンといんげんのソテー	●					●	●	●						
1・2年のみ	キャベツとツナのスパゲッティ	●					●	●	●						
1・2年のみ	ふりかけ														
5日(火)	牛乳				●										
5日(火)	ごはん														
1・2年のみ	豆腐チヂミ	●					●	●							●
1・2年のみ	蒸ししゅうまい	●					●	●							
1・2年のみ	大根サラダ・ゆでブロッコリー	●					●	●							
1・2年のみ	小魚佃煮	●													
6日(水)	牛乳				●										
6日(水)	ごはん														
6日(水)	さばのみそだれかけ・ゆでいんげん	●					●	●							
6日(水)	黒豆	●													
6日(水)	チンゲン菜と卵の炒め物・鶏つくねの煮物	●					●	●	●						
6日(水)	ゆずあえ	●					●	●							
7日(木)	牛乳				●										
7日(木)	ごはん														
7日(木)	カレーライス	●					●	●	●			●			
7日(木)	きのこのソテー	●					●	●	●						
7日(木)	海草サラダ	●					●	●							●
7日(木)	福神漬	●					●	●							
8日(金)	牛乳				●										
8日(金)	ごはん														
8日(金)	豚肉の香り炒め	●					●	●							
8日(金)	ハベロンチーノ	●					●	●	●						
8日(金)	揚げ春巻・ふかしいも	●					●	●	●						
8日(金)	しば漬	●					●	●							
12日(火)	牛乳				●										
12日(火)	コッペパン	●													
12日(火)	揚げ焼きハンバーグ	●					●	●	●						
12日(火)	鞋とほうれん草のクリーム煮	●					●	●	●						
12日(火)	ごぼうのサラダ・ゆでブロッコリー	●					●	●	●						●
12日(火)	りんご缶														
13日(水)	牛乳				●										
13日(水)	ごはん														
13日(水)	鶏肉のから揚げソースあえ・ゆでキャベツ	●					●	●	●						
13日(水)	もやしとにらの炒め物	●					●	●	●						
13日(水)	ポテトサラダ	●					●	●	●						
13日(水)	大根の即席漬	●					●	●							
14日(木)	牛乳				●										
14日(木)	ごはん														
14日(木)	中華丼	●					●	●	●						●
14日(木)	にらまんじゅう	●					●	●	●						
14日(木)	餅三絲	●					●	●	●						
14日(木)	杏仁豆腐	●					●	●							
15日(金)	牛乳				●										
15日(金)	ごはん														
15日(金)	みそおでん	●					●	●	●						
15日(金)	ミートマカロニ	●					●	●	●						
15日(金)	さわらのおろし煮	●					●	●	●						
15日(金)	アーモンド	●					●	●							
18日(月)	牛乳				●										
18日(月)	ごはん														
18日(月)	だらのオイスターソース	●					●	●							
18日(月)	炒り豆腐	●					●	●							
18日(月)	野菜サラダ	●					●	●							
18日(月)	りんご缶														●

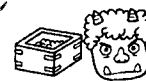
日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	牛乳	鶏卵	大豆	豚肉	鶏肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	バナナ	カシューナッツ
19日(火)	牛乳				●										
19日(火)	ごはん														
19日(火)	さんまのかば焼き	●					●	●							
19日(火)	じゃがいものそぼろ煮	●					●	●	●						
19日(火)	煮浸し・厚揚げの煮物	●					●	●	●						●
19日(火)	ごま蜜もち	●					●	●							●
20日(水)	牛乳				●										
20日(水)	ごはん														
20日(水)	豆腐のチャンプルー	●					●	●							●
20日(水)	大根とベーコンの煮物	●					●	●	●						
20日(水)	ホキのバーベキューソース	●					●	●	●						
20日(水)	ひじきの炒め煮	●					●	●							
21日(木)	牛乳				●										
21日(木)	ごはん														
21日(木)	ドライカレー	●					●	●	●						
21日(木)	粉ふきいも	●					●	●							●
21日(木)	葉わかめのサラダ	●					●	●							
21日(木)	パイン缶														
22日(金)	牛乳				●										
22日(金)	ごはん														
22日(金)	さわらの塩田揚げ・いんげんの炒め物	●					●	●	●						
22日(金)	野菜炒め	●					●	●	●						
1・2年のみ	鷹野豆腐の餅とじ・こんにゃくのピリ辛炒め	●					●	●	●						●
1・2年のみ	のりの佃煮	●					●	●							
25日(月)	牛乳				●										
25日(月)	ごはん														
25日(月)	豚キムチ	●					●	●	●						●
25日(月)	ごぼう天の煮物	●					●	●	●						
25日(月)	コロック・ゆでキャベツ	●					●	●	●						●
25日(月)	黒砂糖豆	●					●	●							
26日(火)	牛乳				●										
26日(火)	ごはん														
26日(火)	親子丼	●					●	●	●						●
26日(火)	にんじんしりしり	●					●	●	●						
26日(火)	みそ汁	●					●	●	●						
27日(水)	牛乳				●										
27日(水)	ごはん														
27日(水)	豚肉とキャベツのみそ炒め	●					●	●	●						●
27日(水)	きびなごの天ぷら	●					●	●	●						
27日(水)	マカロニサラダ	●					●	●	●						
27日(水)	パピーチーズ	●					●	●	●						
28日(木)	牛乳				●										
28日(木)	ごはん														
28日(木)	だらのチリソース	●					●	●	●						●
28日(木)	焼きビーフン	●					●	●	●						●
28日(木)	がんもどきの煮物・きんぴら	●					●	●	●						●
28日(木)	さつまいもとりんごの日煮	●					●	●	●						●

### 枝豆と大豆の関係

枝豆は、大豆がまだ熟していないうちに収穫したものです。大豆にはほとんど含まれていないビタミンCやビタミンAが多く含まれています。塩分を排出するカリウムも含まれています。



鬼は～そと  
福は～うち



### 節分 豆知識

節分に豆をまく習慣は室町時代頃から始まったとされます。鬼を追い払うために使う豆は、悪いものに勝つ強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが、豆を年齢の数だけ食べる(または年齢の数に1つ加える)と病気にかからないともいわれています。

献立は内容を一部変更する場合があります。