



日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ()は未測定	材 料 名			午前間食	午後間食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 土	カレーライス きゅうりのサラダ、ゼリー	405.1(285.7) 9.4(7.0) 11.6(8.2)	米、じゃが芋、フレンチドレッシング、油	豚肉	玉ねぎ、きゅうり、人参	麦茶	お菓子 麦茶
03 月	【節分】手巻き恵方巻 切り干し大根の煮物 豆腐と水菜の清まし、チーズ	840.1(647.7) 30.9(25.1) 37.7(30.0) 2.6(1.9)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、白ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、絹ごし豆腐、チーズで鉄分、大豆(ゆで)、油揚げ	人参、ほうれん草、切り干しだいこん、長ねぎ、水菜、グリーンピース、焼きのり、きざみのり	牛乳	鬼ドーナッツ (さつま芋ドーナッツ) 牛乳
04 火	黒糖パン 揚げワニタンのくずあんかけ ほうれん草サラダ、白菜のスープ	420.1(393.8) 12.4(13.5) 19.3(18.4)	黒糖パン、油、砂糖、ごま油、片栗粉、白ごま	豚ひき肉、かにかまぼこ、しらす干し、さくらえび、牛乳	だいこん、ほうれん草、人参、白菜、ホールコーン缶、玉ねぎ、長ねぎ、万能ねぎ	牛乳	モチモチ大根もち 麦茶
05 水	ご飯、鶏肉・大根・大豆の煮物 きゅうり、白菜のおひたし ニラの味噌汁	570.7(464.1) 28.6(23.6) 18.1(16.3)	米、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、大豆(ゆで)、米みそ、バター、しらす干し、煮干し、粉チーズ	だいこん、白菜、人参、玉ねぎ、きゅうり、にら、いんげん	牛乳	さくさくチーズ クッキー 牛乳
06 木	みそ煮込みうどん おからサラダ、バナナ	504.7(435.9) 19.4(17.6) 13.0(13.0)	干しうどん、米、油、砂糖、片栗粉	おから、鶏肉(もも皮なし)、米みそ、なると、油揚げ、豚ひき肉、魚肉ソーセージ、ちくわ、牛乳	バナナ、白菜、ブロッコリー、長ねぎ、人参、ピーマン	牛乳	炒飯、麦茶
07 金	ご飯、煮魚、白あえ(ごまみそ) 油揚げと大根の味噌汁	678.7(539.8) 30.8(25.1) 23.3(19.9)	米、コッペパン、さつま芋、砂糖、はちみつ、すりごま(白)	牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ、ちくわ、油揚げ、煮干し、バター	だいこん、ほうれん草、しらたき、人参、しょうが	牛乳	スイートポテトパン 牛乳
08 土	中華丼 もやしスープ、ゼリー	344.8(243.2) 11.2(8.3) 7.9(5.5)	米、片栗粉、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、白菜、もやし、人参、チンゲンサイ	麦茶	お菓子 麦茶
10 月	ご飯、カジキの地中海ソーテ キャベツとちくわのサラダ ワカメと玉ねぎの味噌汁	633.2(508.0) 26.4(22.0) 21.2(18.5)	米、食パン、片栗粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、かじき、ちくわ、米みそ、煮干し、バター	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、、人参、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳	ミックスサンド 牛乳
12 水	チーズパン、白菜グラタン ブロッコリーのドレッシング和え 春雨スープ	651.6(557.5) 28.1(24.7) 30.0(26.1)	ロールパン、マッシュポテト、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、油、春雨	牛乳、牛乳、鶏肉(もも皮なし)、チーズ、脱脂粉乳、バター	白菜、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、キャベツ	牛乳	芋もち、牛乳
13 木	ご飯、揚げ鶏とごぼうの味噌和え きゅうりの甘酢和え 豆腐と小松菜の清まし	487.2(434.5) 18.3(17.5) 12.9(13.1)	米、砂糖、片栗粉、揚げ油、ごま油	鉄分ヨーグルト、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ、牛乳	バナナ、きゅうり、人参、ごぼう、小松菜、いんげん	牛乳	ヨーグルト、バナナ 麦茶
14 金	カレーうどん さつま芋のサラダ オレンジ	571.7(477.3) 18.3(16.8) 17.2(15.9)	干しうどん、米、さつま芋、油、白ごま、ごま油、砂糖、片栗粉	鶏肉(もも皮なし)、ツナ油漬缶、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、オレンジ、人参、ブロッコリー、長ねぎ、きざみのり	牛乳	わかめおにぎり 麦茶
15 土	ベジタブルピラフ じゃが芋と玉ねぎのスープ ゼリー	327.2(231.2) 6.6(5.1) 8.4(5.9)	米、じゃが芋、油	ウインナー、バター	玉ねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル、マッシュルーム、人参	麦茶	お菓子 麦茶
17 月	バターロール、魚のホイル焼 コロコロサラダ、キャベツのスープ	426.6(398.4) 17.3(17.0) 14.8(15.3)	ロールパン、米、フレンチドレッシング、砂糖、すりごま(白)、油	さけ、バター、米みそ、牛乳	玉ねぎ、だいこん、人参、きゅうり、キャベツ、えのき、ホールコーン缶	牛乳	五平餅、麦茶
18 火	【誕生会】 菜の花ご飯、ひじき入りハンバーグ コールスロー 麩とほうれん草の清まし、オレンジ	609.4(494.1) 24.1(20.5) 19.1(17.0)	米、コッペパン、フレンチドレッシング、パン粉、砂糖、片栗粉、白玉麩、油	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、ホイップクリーム、かにかまぼこ	キャベツ、玉ねぎ、オレンジ、きゅうり、もも缶、人参、黄ピーマン、ほうれん草、小松菜、ホールコーン缶、ひじき	牛乳	フルーツサンド 牛乳
19 水	スパゲッティイタリアン じゃがいものおかかバター コーンクリームスープ、バナナ	502.1(434.6) 18.7(17.3) 10.8(11.5)	スパゲティ、じゃが芋、米、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、バター、かつお節	玉ねぎ、バナナ、クリームコーン缶、キャベツ、白菜、だいこん、トマトピューレ、人参、ホールコーン缶、ピーマン	牛乳	雑炊、麦茶
20 木	マーボー丼、ワカメサラダ 大根スープ、チーズ	685.5(544.6) 25.6(21.5) 28.8(23.8) 2.3(1.7)	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、チーズで鉄分、無塩バター、米みそ	だいこん、きゅうり、人参、りんご、ホールコーン缶、にら、長ねぎ、えのき、カットわかめ	牛乳	アップル ヨーグルトケーキ 牛乳
21 金	ご飯、ヤンニョムチキン 春雨の酢の物、のっぺい汁	744.7(586.0) 32.4(26.3) 29.0(23.9)	米、小麦粉、強力粉、小麦粉、春雨、砂糖、ごま油、油、白ごま、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚ひき肉、かまぼこ、かにかまぼこ、米みそ、ミックスチーズ、煮干し	だいこん、もやし、きゅうり、玉ねぎ、トマトピューレ、人参、ごぼう、にんにく	牛乳	カレーまん、牛乳
22 土	かやくご飯、豚汁、ゼリー	411.7(290.3) 16.5(12.0) 12.6(8.9)	米、さといも、油、砂糖	鶏もも肉、豚肉、米みそ、油揚げ、煮干し	人参、だいこん、きゅうり、ごぼう、長ねぎ、グリーンピース	麦茶	お菓子 麦茶
25 火	ご飯、さけフライ 大根とひじきのマリネ 油揚げとキャベツの味噌汁	654.3(522.8) 28.6(23.6) 25.6(21.6)	米、食パン、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、米みそ、ツナ油漬缶、ベーコン、油揚げ、煮干し	きゅうり、キャベツ、だいこん、ホールコーン缶、人参、玉ねぎ、ひじき	牛乳	コーンマヨネーズ トースト 牛乳
26 水	けんちんうどん もやし・きゅうりのナムル バナナ	480.0(418.7) 17.7(16.4) 12.5(12.6)	干しうどん、米、さといも、油、片栗粉、砂糖、白ごま、ごま油	豚肉、〇鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ、油揚げ、◎牛乳	もやし、バナナ、きゅうり、人参、だいこん、小松菜、ミックスベジタブル、マッシュルーム、長ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	チキンライス、麦茶
27 木	ご飯、ふわふわ豆腐シュウマイ 変わりきんぴら ほうれん草の味噌汁	560.6(460.2) 29.1(24.1) 14.7(14.1)	米、じゃが芋、しゅうまいの皮、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、白ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐(水切り)、鶏ひき肉、さつま揚げ、かにかまぼこ、米みそ、スキムミルク、油揚げ、煮干し、バター	人参、玉ねぎ、ごぼう、ほうれん草、マッシュルーム、グリーンピース、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	クリームシチュー 麦茶
28 金	ぶどうパン なすとマカロニのミートソース焼き ブロッコリーとコーンの炒め物 きのこ白菜のスープ	495.5(438.0) 21.8(19.7) 20.7(18.5)	ぶどうパン、じゃが芋、マカロニ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、ミックスチーズ、牛乳、バター	玉ねぎ、なす、ブロッコリー、白菜、ホールトマト缶詰、ホールコーン缶、人参、しめじ、玉ねぎ、にんにく	牛乳 赤ちゃんせんべい	サモサ、牛乳



給食だより



子どもと一緒に

食べものクイズ

Q 大根のどの部分がおでん向き？
①葉に近い部分 ②真ん中 ③細い部分

A 正解は②。真ん中の部分は辛味と甘味のバランスがよくてやわらかく、太さがほぼ一定なので煮込む時間が調節しやすいという利点があります。

誤えんに注意！

節分の豆などは、子どもが誤えんしやすい食べ物です。かたい豆やナッツ類は5歳までは控

う。ほかにも、のどに詰まりやすいミニトマトなどは半分以下に切る、飲み込みづらいきのこ類や海藻類などは細かく刻むといった対応が必要です。