



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* (kcal) たんぱく しつ(%)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 27.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・しょうが・にら	
	おひたし		かつおぶし	はくさい・ほうれんそう	
	かきたまみそしる		みそ・たまご・わかめ	キャベツ・たまねぎ・ねぎ	
2日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 24.5
	マーボーはくさいどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボーはくさいどん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん・はくさい	
	ワントンスープ	ワントンのかわ・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	にんじん・キャベツ・ねぎ	
節分献立 3日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 23.7
	だいずわかめごはん	あぶら・こめ・むぎ	わかめ・だいず		
	いわしのかばやき	でんぷん・さとう・ごま・あぶら	いわし		
	ほうれんそうとしめじのにびたし			ほうれんそう・しめじ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな	
4日 (金)	1-1リクエスト★「からあげ」★				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		655 26.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのからあげ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	とりにく	しょうが・にんにく	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・しいたけ・コーン・ねぎ		
7日 (月)	6-2リクエスト★「おこのみまめ」★				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		714 30.2
	おやこどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	おやこどん(ぐ)	さとう	とりにく・たまご	しいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		なまあげ・わかめ・みそ	はくさい・ねぎ	
おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ・きなこ			
8日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647 28.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨマスタードやき	マヨネーズ・パンこ	さけ	りんごかじゅう	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
ぐだくさんじる	こんにやく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ		
9日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 29.4
	こくとういりパン	こむぎこ・こくとう・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
10日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568 23.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	きびなごフライ	あぶら・パンこ・ごま・こむぎこ	きびなご		
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・にんじん・はくさい	
	とんじる	こんにやく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
	すりおろしりんご	さとう		りんご・りんごかじゅう	
14日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639 24.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にこみハンバーグ	あぶら・さとう	ぶたにく・とりにく・だいず	たまねぎ・にんにく・しょうが・トマトピューレ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・ほうれんそう・にんじん・コーン	
	きのこスープ			しいたけ・にんじん・たまねぎ・えのき・しめじ・ねぎ	
	ココアプリン	さとう・ココアパウダー	スキムミルク・ぎゅうにゅう		
15日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 25.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	さわらのてりやき		さわら		
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・ねぎ	



\* 16日からは、裏面をみてください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補給 - (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
16日 (水)	2-2 リクエスト★「カレーライス」★				674 21.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレーライス (ごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス (ルウ)	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり・ほしぶどう	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが・しそ	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	ヨーグルト		
17日 (木)	2-1 リクエスト★「みしまコロッケ」★				577 18.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	みしまコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ・バター・こむぎこ	ぶたにく・だいちこ	たまねぎ	
	ひじきのいために	さとう・あぶら・ごま	だいちこ・ひじき・さつまあげ	にんじん・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな・しめじ	
18日 (金)	6-1 リクエスト★「ちゅうかさいはん」★ 5-2 リクエスト★「あげぎょうざ」★				605 22.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかさいはん	ごまあぶら・さとう・こめ・むぎ	ぶたにく	こまつな	
	あげぎょうざ	あぶら・さとう・でんぶん・こむぎこ・ごまあぶら	ぶたにく・だいちこ	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	ナムル	ごまあぶら・ごま		ほうれんそう・キャベツ	
	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・たまねぎ・もやし	
	レアチーズ	さとう	クリームチーズ・クリーム・ぎゅうにゅう・スキムミルク	いちごかじゅう・レモンかじゅう	
21日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589 23.6
	すきやきごはん	あぶら・さとう・こめ・むぎ	ぎゅうにく	たまねぎ	
	あつやきたまご	さとう	たまご・かつおだし		
	おひたし			こまつな・キャベツ	
	ぐだくさんじる	こんにやく・さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
22日 (火)	22日は「ふじっぴー給食」です。静岡県産の食材を使用した献立を提供します。				563 25.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	レタスサラダ	あぶら・さとう	ハム	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・こまつな	
	しずおかけんさんみかんゼリー	さとう		みかんかじゅう	
24日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		661 27.7
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	あぶら・こむぎこ・バター	ぶたにく・だいちこ・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマトかん・グリーンピース	
	ポテまめサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいちこ・ハム	きゅうり	
25日 (金)	1-2 リクエスト★「さかなのレモンしょうゆあえ」★				630 27.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぶん・あぶら・さとう	さわら	しょうが・レモンかじゅう・ねぎ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・はくさい・ねぎ	
28日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635 26.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しょうが・しいたけ・にんじん・いんげん	
	にびたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぎ	

\*2月の給食回数は18回の予定です。仕入れの影響で献立を変更する場合があります。

### 給食における感染症対策

○手で直接触る果物等は、控えています。



～リクエスト献立について～  
2月から3月にかけてリクエスト  
献立を実施します。  
3月もお楽しみに！！



### 寒さにまけない4つの栄養

1・たんぱく質をたっぷりとりましょう

血や肉をつくり  
エネルギーのもとになります。



2・脂肪を多めにとりましょう

エネルギーが高いため  
体があたたまります。



3・色のこい野菜をたっぷりとりましょう

ビタミンAが多く含まれています。  
のどや鼻のねんまくを強くして、  
かぜをひきにくくします。  
ビタミンCもたくさんあります。



4・果物を十分とりましょう

ビタミンCが多く含まれています。  
寒さに対する抵抗力を強くします。

