

ひにち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー	たんぱく質
			おもにからだをつくるもの ＜あかいろのなかま＞	おもにねつやちからになるもの ＜きいろのなかま＞	おもにからだのちょうしをととのえるもの ＜みどりいろのなかま＞		
2	月	ぎゅうにゅう くだもの だいずわかめごはん ごまあえ いわしのみりんぼし みそしる	だいず わかめ いわし あぶらあげ	あぶら ごま さとう さといも	ほうれんそう はくさい はねぎ みかん	644	26.4
3	火	ぎゅうにゅう しょくパン ビーフシチュー フレンチサラダ スライスチーズ	ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ ハム スライスチーズ	あぶら さとう こむぎこ パター じゃがいも	たまねぎ にんにく グリンピース にんじん マッシュルーム トマト レタス ホールコーン キャベツ きゅうり	636	27.6
4	水	ぎゅうにゅう むぎごはん ふくめに みそしる のりふりかけ	とり なまあげ のり わかめ みそ	さとう こんにやく じゃがいも	たけのこ にんじん さやいんげん だいこん こまつな	585	21.6
5	木	ぎゅうにゅう ちゅうかどん(じこうすいはん) とうふとチンゲンサイのスープ	ぶたにく いか うずらのたまご ベーコン とうふ	あぶら でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい たけのこ にんにく チンゲンサイ	556	22.0
6	金	ぎゅうにゅう チャンポンめん あげぎょうざ ちゅうかいため くだもの	ぶたにく ほたて えび かまぼこ	ごまあぶら でんぶん アーモンド あぶら	ふるね にんにく にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ みかん	697	29.1
9	月	ぎゅうにゅう むぎごはん さわらのてりやき とんじる あおなとひじきのにびたし	さわら ひじき あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ	あぶら こんにやく さといも	ほししいたけ にんじん こまつな ごぼう だいこん はねぎ	657	28.0
10	火	ぎゅうにゅう ごまいりパン スクランブルエッグ わかめスープ おこのみまめ	たまご ペーコン わかめ いんげんまめ	じゃがいも あぶら さとう ごま でんぶん	たまねぎ グリンピース にんじん たらこ トマトピューレ	672	26.7
12	木	ぎゅうにゅう じゃこめし にくじゃが みそしる くだもの	ちりめんじゃこ ぶたにく わかめ みそ とうふ	ごま さとう しらたき じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース はねぎ ぼんかん	638	25.9
13	金	ぎゅうにゅう しょくパン ビーンズグラタン オニオンスープ チョコクリーム ♡みつけたらラッキー♡ ♡ハートにんじんをみつけてね♡	いんげんまめ ウイナー スキムミルク チーズ ペーコン	パター こむぎこ あぶら マカロニ	たまねぎ ホールコーン マッシュルーム にんじん ほうれんそう パセリ	690	26.0
16	月	ぎゅうにゅう むぎごはん(じこうすいはん) さかなとさつまいものあげに みそしる のりのつくだに	マグロ みそ あぶらあげ のり	あぶら さとう でんぶん さつまいも かシューナッツ	ふるね ほししいたけ にんじん タケノコ さやいんげん はくさい はねぎ	680	25.4
17	火	ぎゅうにゅう ハンバーガー キャベツのソテー ポテトスープ ミルクプリン	ぶたにく ぎゅうにく ペーコン スキムミルク	さとう あぶら じゃがいも	マッシュルーム にんじん キャベツ たまねぎ パセリ トマトピューレ	619	27.0
18	水	ぎゅうにゅう くだもの むぎごはん ししやもフライ やさいのピーナッツあえ みそしる	ししやも あぶらあげ みそ	あぶら ピーナッツ さとう	キャベツ ほうれんそう だいこん こまつな みかん	670	23.1
19	木	ぎゅうにゅう さつまいもごはん がんものにつけ ごまあえ みそしる	がんもどき なまあげ みそ わかめ	さつまいも ごま さとう	こまつな キャベツ はねぎ	580	22.4
20	金	ぎゅうにゅう ソフトめん カレーソース グリーンサラダ くだもの	ぶたにく チーズ ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ	あぶら じゃがいも さとう	ふるね にんにく パセリ レタス にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり レズン みかん	630	23.5
23	月	ぎゅうにゅう ちりめんつくだに むぎごはん(じこうすいはん) だいこんのそぼろに かきたまみそしる	とり たまご みそ ちりめんつくだに	さとう さといも でんぶん	さやいんげん だいこん ほうれんそう にんじん えのき	565	25.2
24	火	ぎゅうにゅう げんまいりパン メキシカンビーフソテー やさいスープ	ぎゅうにく ぶたにく スキムミルク こなチーズ ペーコン	パター こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース はくさい チンゲンサイ	663	27.0
25	水	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのしおやき ぐだくさんじる ひじきのいために	さけ だいず ひじき とうふ あぶらあげ みそ	さとう あぶら こんにやく さといも	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん こまつな	588	29.7
26	木	ぎゅうにゅう いかのたきこみごはん ちくぜんに みそしる	あぶらあげ みそ いか とり こんぶ ちくわ	あぶら さとう こんにやく じゃがいも	ほししいたけ にんじん ごぼう たけのこ グリンピース たまねぎ はねぎ	581	27.1
27	金	ぎゅうにゅう しょくパン とうふのカレーに くだもの じゃがいものちゅうかサラダ	ぶたにく とうふ	あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	にんにく きゅうり たまねぎ にんじん グリンピース みかん	609	24.7

♡ おしらせ ♡

2月10日(火) 3年生は校外学習のため、給食はありません。

* 今月の給食は19回の予定です。

豆まきをしましょう

今年の節分は2月3日です。「節分」とは、立春の前日で、寒い冬から春にうつるときのことを言います。

「節分」といえば、豆まきです。悪いことや邪気を鬼にとどめて、それをおいはらうために豆をまくようになったそうです。

豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は病気をしないで元気にすごせると言われていますが、年の数より一つ多く食べる地域もあるそうです。

2月3日は豆まきをして、「鬼」をおいはらって「福」をよびましょう。



おには～そと！
ふくは～うち！