



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 (kcal)
			おもにからだをつくるもの ＜あかいろのなかま＞ ぎゅうにゅう	おもにねつやちからになるもの ＜きいろのなかま＞ しゅじょく	おもにからだのちようしをとのえるもの ＜みどりいろのなかま＞	たんぱくしつ (g)
1	火	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが みそしる くだもの てづくり だいずふりかけ	MILK	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	631 23.4
2	水	ぎゅうにゅう むぎごはん トンクドウフ はくさいスープ おきあみのつくだに	MILK	ぶたにく なまあげ ベーコン おきあみ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	605 24.6
3 せつぶん	木	ぎゅうにゅう だいずわかめごはん いわしのソースあえ にびたし みそしる	MILK	だいず みそ いわし わかめ	こめ むぎ あぶら でんぶん パンこ さとう さつまいも	658 21.9
4	金	ぎゅうにゅう むぎごはん はっぼうさい とうふとチンゲンサイのスープ くだもの	MILK	ぶたにく えび いか ベーコン とうふ うずらのたまご	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら	589 24.1
7	月	ぎゅうにゅう むぎごはん ツナコロケ ごまあえ ぐだくさんじる のりのつくだに	MILK	とうふ みそ あぶらあげ のり ツナ	こめ むぎ あぶら こんにやく ごま さといも さとう	635 21.1
8	火	ぎゅうにゅう しょうパン ポテトグラタン しめじスープ くだもの	MILK	スキムミルク チーズ ベーコン	しょうパン パター こむぎこ パンこ じゃがいも	578 22.3
9	水	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのしる おやき ごもくまめ みそしる	MILK	さけ こんぶ わかめ みそ だいず ちくわ あぶらあげ とりにく	こめ むぎ こんにやく さとう	616 31.1
10	木	ぎゅうにゅう むぎごはん ビーフシチュー フレンチサラダ	MILK	ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ ハム	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ さとう	609 21.1
14	月	ぎゅうにゅう むぎごはん ししやものたつたあげにびたし とんじる のりふりかけ	MILK	ししやも ぶたにく のり とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さといも こんにやく	615 23.5
15	火	ぎゅうにゅう ゆかりごはん ふくめにみそしる おこのみまめ	MILK	とりにく なまあげ みそ いんげんまめ	こめ むぎ でんぶん さとうこんにやく あぶら じゃがいも	630 22.0
16	水	ぎゅうにゅう ちゃんぽんめん きゅうごうおひたし くだもの	MILK	ぶたにく えび いか かまぼこ	ちゅうかめん あぶら でんぶん	575 27.2
17	木	ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロースープ ちゅうかコーンスープ	MILK	ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	638 26.4
18	金	ぎゅうにゅう むぎごはん みそおでん りんごサラダ	MILK	こんぶ ちくわ さつまあげ みそ うずらのたまご	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう さといも でんぶん	614 20.6
21	月	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふの力レーにうかサラダ じゃがいものちゅーべリー	MILK	ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	657 22.7
22	火	ぎゅうにゅう ひじきごはん オムレツやさいあんかけ みそしる	MILK	とりにく みそ ひじき オムレツ ハム あぶらあげ	こめ むぎ あぶら でんぶん	516 22.0
23	水	富士山の日 (学校お休み・給食なし)				
24	木	ぎゅうにゅう むぎごはん にこみハンバーグ ポテトサラダ やさいスープ	MILK	ハンバーグ ハム ベーコン	こめ むぎ さとう マヨネーズ じゃがいも	693 23.4
25	金	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなとさつまいものあげに おひたし みそしる	MILK	さわら みそ とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら でんぶん カシューナッツ さつまいも さとう	672 22.6
28	月	ぎゅうにゅう えびピラフ ビーフシチュー キャベツのスープ てづくり ミルクプリン	MILK	えび だいず チーズ ベーコン スキムミルク	こめ むぎ パター マヨネーズ	653 26.4

♡おしらせ♡

9日 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、18回の予定です。
✕ くだものは出荷状況により変更する場合があります。



豆まきをしましょう

2月3日は「節分」です。「節分」とは、立春の前日で、寒い冬から春にうつる時のことをいいます。
節分の豆まきは、悪いことや邪気を鬼にたとえて、それをおいはらうために行なわれる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年間病気をしないで元気にすごせるといわれています。
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。