



日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal) (ゆかり質 g)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学部	中学部	高等部
3	月	フィッシュバーガー 牛乳 豆と野菜のスープ	牛乳 てぼう豆 金時豆 ウインナー ホキフライ	キャベツ たまねぎ チンゲン菜 にんじん	パン 菜種油 タルタルソース	663 27.2	742 31	798 32.8
4	火	ごはん 牛乳 いわしのトマト煮 れんこんの梅肉和え けんちん汁 節分豆	牛乳 節分豆 とうふ あぶらあげ イロシ 糸がつお 若鶏むね肉	ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ れんこん	あさひ米 強化米 こんにやく さといも 上白糖 ごま油	660 26.7	737 29.1	748 29.8
5	水	ごはん 牛乳 干草蒸し とんとこ汁 いよかん	牛乳 くきわかめ げた団子 若鶏むねミンチ たまご みそ	えだまめ たまねぎ なら にんじん いよかん 干しいたけ	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 サラダ油	655 30.1	751 34.7	772 36.5
6	木	米粉パン 牛乳 ポトフ 黒豆入り野菜サラダ りんご	牛乳 黒豆 ぶた肉もも角 ウインナー	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん りんご	パン じゃがいも ごま	619 25.4	748 30.3	767 31.3
7	金	玄米入りごはん 牛乳 みそ煮込みおでん ほうれん草のごま和え みかん	牛乳 厚揚げ ぶた肉もも角 うずら卵 みそ	しょうが だいこん にんじん ほうれん草 もやし みかん	あさひ米 玄米 こんにやく さといも 上白糖 三温糖 ごま ねりごま	621 23.7	701 26.8	723 28
10	月	かきあげうどん 牛乳 青菜としめじの和え物 桜もち	牛乳 塩わかめ かまぼこ ちくわ	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ ぶなしめじ 野菜かき揚げ	うどん 上白糖 ごま 菜種油 桜もち	666 23.8	759 27	769 27.8
12	水	中華大豆ごはん 牛乳 チンゲンサイの卵スープ にゅうない豆腐	牛乳 だいず ベーコン やきぶた たまご 杏仁豆腐	たまねぎ チンゲン菜 ホルモン にんじん ねぎ みかん缶詰 えのきたけ きくらげ 干しいたけ	あさひ米 強化米 でんぶん 上白糖 ごま油	572 23.9	659 27.3	702 29
13	木	【防災給食】米粉パン 牛乳 豚汁 小魚アーモンド いちごジャム パナナ	牛乳 あぶらあげ 小魚アーモンド (小袋) ぶた肉もも みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ パナナ	パン こんにやく さといも いちごジャム	638 25	746 29.2	754 29.8
14	金	【リザーブ給食】 ごはん 牛乳 キャベツのおかか和え みそ汁 A汁: きすフライ 菜の花ふりかけ B汁: ささみ大葉梅肉フライ 味付けのり	牛乳 あぶらあげ 塩わかめ 糸がつお みそ A: きすフライ B: ささみ大葉梅肉フライ B: 味付けのり	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ねぎ A: 菜の花ふりかけ	あさひ米 強化米 じゃがいも 菜種油	A: 611 23.7 B: 632 26.6	682 25.8 704 28.7	691 26.4 713 29.3
17	月	スバゲティーミートソース 牛乳 菜の花サラダ 【大】 ブチアップルパイ	牛乳 牛肉ミンチ ぶた肉ミンチ ミックスチーズ	グリーンピース セロリー たまねぎ トマト缶 菜の花 にんじん にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン れんこん	ソフトめん でんぶん 上白糖 オリーブ油 サラダ油 アップルパイ デミグラスソース ハヤシルウ	663 29.5	776 34.7	794 35.9
18	火	ごはん 牛乳 魚(さわら)の幽庵焼き ほうれん草の白和え 湯葉入りすまし汁	牛乳 とうふ ゆば さわら みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 ゆず えのきたけ	あさひ米 強化米 こんにやく 三温糖 ごま サラダ油	643 32.7	740 37.8	753 38.9
19	水	ごはん 牛乳 とりちゃんこ はりはりあえ 梅干し(小袋)	牛乳 厚揚げ 刻みこんぶ しらす干し 若鶏もも みそ	こまつな しょうが だいこん 花切りだいこん にんじん にんにく ねぎ はくさい うめ 梅干し	あさひ米 強化米 こんにやく 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	592 23.1	679 26.3	696 27.4
20	木	米粉黒糖パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 フライドポテト	牛乳 とうふ ぶた肉もも	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ	黒糖パン じゃがいも でんぶん 上白糖 ごま油 菜種油 サラダ油	720 27.3	875 32.5	904 33.7
21	金	ごはん 牛乳 すきやき 白菜の甘酢和え	牛乳 焼きとうふ しらす干し 牛肉スライス	ごぼう しゅんぎく しょうが たまねぎ にんじん 白ねぎ はくさい	あさひ米 強化米 やきふ こんにやく じゃがいも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	614 24.6	705 28.1	724 29.4
25	火	ごはん 牛乳 焼きししゃも うの花の炒り煮 きのこ汁	牛乳 とうふ あぶらあげ おから ししゃも ちくわ ぶた肉ミンチ みそ	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ 干しいたけ ぶなしめじ なめこ	あさひ米 強化米 三温糖 ごま油 サラダ油	607 27.9	689 31	703 32.1
26	水	ごはん 牛乳 キムチ鍋 大豆とわかめの酢の物 川崎さんのほっさく	牛乳 大豆 厚揚げ 塩わかめ しらす干し ぶた肉もも 合鴨ボール みそ	こまつな なら にんじん にんにく はくさい キムチ はっさく えのきたけ	あさひ米 強化米 上白糖 ごま油	604 29.7	690 34.1	707 35.9
27	木	米粉パン 牛乳 さけのチャウダー 水菜がが(むね風味)	牛乳 調理用牛乳 いんげん豆 さけ角切 えび ベーコン	グリーンピース 水菜 だいこん たまねぎ にんじん 黄ピーマン レモン汁 マッシュルーム	パン じゃがいも 上白糖 アーモンド サラダ油 クリームチーズ ホワイトルウ	610 27.6	741 32.9	760 34.1
28	金	【大】カレーライス 牛乳 ひじきの和え物 マンゴーヨーグルト	牛乳 ひじき ちくわ 牛肉スライス 牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	グリーンピース キャベツ しょうが たまねぎ ホルモン にんじん にんにく	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 ごま油 サラダ油 カレールウ	694 23.1	769 25.5	807 26.7

ぎょうじ た もの はなし  
**2月の行事と食べ物のお話**  
ひと  
(おうちの人とよみましょう。)

※【大】『2月の大好きメニュー』  
肢体・中、高等部 のみなさんは、  
「ブチアップルパイ」と「カレーライス」  
を選んでくれました。  
2月はリザーブ給食もあります。楽しみですね。

◎都合により献立内容を変更することがあります。  
※ 太字の野菜は、「まび生産組合」さんから届く予定です。  
鬼は～そと～  
福は～うち～

2月3日は、節分です。  
節分には、豆まきの風習があります。豆まき  
に使われるのは、「大豆」ということで、今月  
は大豆を使った料理がたくさんあります。  
4日: 節分豆(小さい袋入りです。堅い物が  
苦手な人も頑張ってみましょう。)  
6日: 黒豆入りサラダ(黒豆を野菜と  
コマドレで食べます。)  
12日: 中華大豆ごはん(ゆでた大豆を  
オイスターソースなどで味付けし  
たチャーハンで食べます。)  
26日: 大豆とわかめの酢の物(わかめと  
大豆は、相性がよいです。)

