



| 日付<br>曜日  | 献立名  | 主な働きと材料名                                  |     |                       |  |  |                       | 栄養価         |     |      |      |
|-----------|--|---|-----|-----------------------|--|--|-----------------------|-------------|-----|------|------|
|           |  | おもに体(血・肉・骨)をつくるもとになる食品                    |     | おもに体の調子をととのえるもとになる食品  |  | おもにエネルギーのもとになる食品                           |                       | 小学校         | 中学校 |      |      |
|           |  | たんぱく質                                     | 無機質 | カロテン                  | ビタミン   | 炭水化物                                       | 脂質                    | エネルギー(kcal) |     |      |      |
|           |  |   |     |                       |  |  |                       | たんぱく質(g)    |     |      |      |
| 1<br>(木)  | はちみつパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>じゃがいものベーコン煮 <sup>に</sup> ツナサラダ  | ベーコン<br>ツナ                                | 牛乳  | にんじん<br>さやいんげん        | たまねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>マッシュルーム                                | じゃがいも<br>パン<br>さとう                         | 油                     | 612         | 769 | 22.4 | 27.5 |
| 2<br>(金)  | むぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 麦ごはん 牛乳<br>みそ汁 <sup>しる</sup> いわしの梅煮 <sup>うめに</sup><br>ごま酢あえ <sup>す</sup> (節分豆 <sup>せつぶんまめ</sup> ) | いわし<br>とうふ<br>みそ<br>あぶらあげ<br>だいず          | 牛乳  | にんじん<br>ねぎ            | たまねぎ<br>もやし<br>キャベツ  | こめ<br>じゃがいも<br>むぎ<br>さとう                   | ごま                    | 695         | 818 | 28.4 | 32.2 |
| 5<br>(月)  | コッペパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>ビーフシチュー <sup>に</sup><br>ながき <sup>さら</sup> 長崎サラダ (皿うどんめん・ごまドレッシング)<br>スイートスプリング           | ぎゅうにく<br>牛乳<br>かいそう                       | 牛乳  | アスパラガス<br>トマト<br>にんじん | たまねぎ<br>キャベツ<br>しめじ<br>とうもろこし<br>グリーンピース                         | パン<br>じゃがいも<br>あげチャーメン<br>ごまドレッシング<br>こむぎこ | 油<br>マーガリン            | 679         | 781 | 22.3 | 25.8 |
| 6<br>(火)  | ちゅうか <sup>むぎ</sup> 中華丼ぶり (麦ごはん) 牛乳<br>ちゅうか <sup>だいこん</sup> 中華風大根サラダ  | ぶたにく<br>うすらたまご<br>いか<br>えび                | 牛乳  | にんじん<br>きぬさや          | はくさい<br>たまねぎ<br>きくらげ   | こめ<br>むぎ<br>でんぷん<br>さとう                    | ごま油<br>ごま             | 603         | 787 | 23.7 | 28.3 |
| 7<br>(水)  | ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>のっぺい汁 <sup>じる</sup> さんま甘露煮 <sup>かんろに</sup><br>しそひじきあえ                                      | さんまかんろに<br>あつあげ<br>とりにく                   | 牛乳  | にんじん<br>ねぎ            | キャベツ<br>だいこん<br>れんこん<br>こんにゃく<br>しいたけ                            | こめ<br>さといも<br>でんぷん<br>さとう                  | 油                     | 686         | 807 | 28.2 | 32.1 |
| 8<br>(木)  | みかんパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>ポテトとキャベツのスープ<br>えびのチリソース ゆでブロッコリー  | えびフリッター<br>ベーコン                           | 牛乳  | ブロッコリー<br>にんじん<br>パセリ | たまねぎ<br>キャベツ<br>えだまめ<br>にんにく<br>しょうが                             | パン<br>じゃがいも<br>さとう                         | 油                     | 623         | 780 | 24.6 | 30.2 |
| 9<br>(金)  | ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>たまごスープ <sup>や</sup> 焼き肉 <sup>にく</sup>  | ぎゅうにく<br>たまご<br>ベーコン<br>みそ                | 牛乳  | にんじん<br>ピーマン          | キャベツ<br>たまねぎ<br>もやし<br>りんご<br>にんにく<br>しょうが                       | こめ<br>さとう<br>でんぷん                          | 油<br>ごま               | 685         | 844 | 25.3 | 30.4 |
| 13<br>(火) | チキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳<br>ほうれん草 <sup>そう</sup> のサラダ チョコプリン   | とりにく<br>だっしふんにゅう                          | 牛乳  | ほうれん草<br>にんじん         | たまねぎ<br>もやし<br>りんご<br>グリーンピース<br>にんにく                            | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも<br>チョコプリン<br>さとう         | カレーウ<br>油<br>ごま油      | 685         | 808 | 19.7 | 22.8 |
| 14<br>(水) | ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>白菜と肉団子のスープ<br>コロケ いんげんのソテー   | にくだんご<br>かまぼこ                             | 牛乳  | さやいんげん<br>にんじん<br>ねぎ  | はくさい<br>とうもろこし<br>たまねぎ   | こめ<br>コロケ                                  | 油<br>マーガリン            | 640         | 805 | 19.2 | 23   |
| 15<br>(木) | しょく <sup>ぎゅうにゅう</sup> 食パン 牛乳<br>せん切り野菜のスープ<br>ポテトミートソース りんごジャム   | ぶたひきにく<br>ベーコン                            | 牛乳  | にんじん<br>ピーマン          | キャベツ<br>たまねぎ<br>セロリー   | パン<br>じゃがいも<br>りんごジャム                      | 油                     | 612         | 769 | 21.1 | 25.9 |
| 16<br>(金) | むぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 麦ごはん 牛乳<br>肉みそおでん<br>わふう <sup>に</sup> 和風サラダ   | あつあげ<br>あいひきにく<br>さつまあげ<br>みそ             | 牛乳  | にんじん                  | だいこん<br>きゅうり<br>こんにゃく<br>キャベツ<br>グリーンピース                         | こめ<br>さといも<br>むぎ<br>さとう                    | 油<br>ごま油              | 675         | 831 | 23.6 | 28.2 |
| 19<br>(月) | パインパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>白菜のクリーム煮 <sup>に</sup><br>しろ <sup>しる</sup> 白くちフライ (タルタルソース) コーンサラダ                        | しろくちフライ<br>とりにく                           | 牛乳  | にんじん                  | はくさい<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>グリーンピース                        | パン<br>こむぎこ<br>さとう                          | タルタルソース<br>マーガリン<br>油 | 699         | 895 | 27.8 | 34.3 |
| 20<br>(火) | むぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 麦ごはん 牛乳<br>マーボー豆腐 <sup>とうふ</sup><br>もやしのナムル いちご   | とうふ<br>ぶたひきにく<br>みそ                       | 牛乳  | にんじん<br>あかピーマン<br>ねぎ  | いちご<br>たまねぎ<br>もやし<br>しいたけ<br>しょうが                               | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>でんぷん                    | 油<br>ごま油              | 649         | 803 | 23.8 | 28.8 |
| 21<br>(水) | ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>けんちん汁 <sup>じる</sup> さばゆずみそ煮 <sup>に</sup><br>あます <sup>に</sup> 甘酢あえ                          | さばゆずみそ<br>あつあげ                            | 牛乳  | にんじん<br>ねぎ            | キャベツ<br>もやし<br>こんにゃく<br>ごぼう<br>しいたけ                              | こめ<br>さといも<br>さとう                          |                       | 665         | 781 | 26.9 | 30.2 |
| 22<br>(木) | コッペパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>五目ビーフン<br>フルーツ杏仁 <sup>あんじん</sup>   | ぶたにく<br>さつまあげ<br>ちくわ                      | 牛乳  | にんじん<br>ピーマン          | キャベツ<br>たまねぎ<br>もやし<br>みかん<br>しいたけ<br>パイン<br>おうとう<br>りんご<br>たけのこ | パン<br>ビーフン<br>あんじんとうふ                      | 油<br>ごま油              | 637         | 794 | 24.2 | 29.7 |
| 23<br>(金) | てま <sup>すめし</sup> 手巻きごはん (酢飯・スタミナ納豆・卵焼き<br>やきのり) 牛乳<br>野菜わん  | ぶたひきにく<br>なとう<br>みそ<br>たまご<br>やさい<br>かまぼこ | 牛乳  | にんじん<br>ほうれん草<br>ねぎ   | たまねぎ<br>はくさい<br>ごぼう<br>しめじ<br>しょうが                               | こめ<br>さとう                                  | ごま<br>ごま油             | 621         | 788 | 28.0 | 32.6 |
| 26<br>(月) | わかめごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>親子うどん <sup>おやこ</sup><br>きびなごフライ ごまあえ  | たまご<br>かまぼこ<br>とりにく<br>わかめ                | 牛乳  | にんじん<br>ねぎ            | キャベツ<br>たまねぎ   | うどん<br>こめ<br>さとう                           | 油<br>ごま               | 617         | 798 | 27.3 | 33.4 |
| 27<br>(火) | ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>肉じゃが <sup>にく</sup> ひじきサラダ  | ぶたにく<br>さつまあげ                             | 牛乳  | にんじん<br>さやいんげん        | たまねぎ<br>きゅうり<br>こんにゃく<br>とうもろこし                                  | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                         | 油                     | 625         | 779 | 19.9 | 23.6 |
| 28<br>(水) | チャーハン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>中華スープ <sup>ちゅうか</sup> 春巻き <sup>はるまき</sup><br>かおりあえ                                       | とうふ<br>つくね<br>やきぶた                        | 牛乳  | にんじん<br>にら<br>しそ      | きゅうり<br>たまねぎ<br>もやし<br>とうもろこし<br>グリーンピース                         | こめ<br>むぎ<br>はるまき                           | 油                     | 661         | 892 | 21.6 | 27.1 |

\* 川棚町産食べ物(予定)



\* 栄養教諭の給食指導の予定

- \* ★6日(火) 川棚中2-1
- \* ★7日(水) 川棚中2-2
- \* ★14日(水) 川棚中2-3
- \* ★21日(水) 川棚中2-4

よろしくお願ひします!

**2月3日**  
**「節分」**  
**です!**

\* 毎日、牛乳200cc1本がつけます。  
\* 都合により献立を変更する場合があります。

節分には、「いり大豆」を「鬼は外、福は内」と言いながらまき、鬼(邪気)を追い払い、福を呼び込みます。また、自分の年だけ大豆を食べ、無病息災を願ひます。

