



日付	献立名	からだ 体をつくる食品		からだ 体の調子をととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー(Kcal)たんぱく質(g)脂質(g)	
		さかな 魚・肉・卵・まめ 豆製品	たまご 牛乳・小魚・海藻	からだ 緑黄色野菜	そのたの野菜・果物	こく 類・いも類・さとう	ゆし 油脂	小学校(中学年)	中学校
1 木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ はるさめサラダ	ぶたにく みそ とうふ ハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたげ きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	588 kcal 25.6 g 19.0 g	750 kcal 30.7 g 22.0 g
★部分献立: 2月3日の部分にちなんで、「大豆」や「いわし」を使った献立です。節分の翌日は立春といって春のはじまりです。									
2 金	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのつたあげ なばなのおひたし すましじる きさごだいば	とうふ きなこ	ぎゅうにゅう	なばな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ だいこん えのき	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	627 kcal 28.9 g 20.9 g	773 kcal 32.7 g 22.9 g
5 月	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのカレーやき にんじんきんぴら さといもとだいにんにもの	あじ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん	こめ むぎ さとう こんにやく さといも	あぶら	577 kcal 26.2 g 17.1 g	715 kcal 29.3 g 18.4 g
6 火	☆ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものうまに ごしきあえ ぶりんとタルト	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	こめ むぎ さとう こんにやく さといも	あぶら	617 kcal 20.7 g 17.2 g	767 kcal 24.8 g 18.7 g
7 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ☆チキンカレー ☆フライビーンズ	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ	こめ むぎ さとう カレールー あぶら	あぶら	650 kcal 27.1 g 20.2 g	827 kcal 32.9 g 23.9 g
8 木	むぎごはん ぎゅうにゅう ☆ささみのゆかりあげ もやしのごまあえ あおさのみそしる	とりにく とうふ あげ みそ	ぎゅうにゅう あおさ	ほうれんそう	しょうが にんにく もやし だいこん はくさい	こめ むぎ さとう てんぷらこ	あぶら ごま	560 kcal 28.5 g 16.9 g	708 kcal 34.1 g 19.4 g
9 金	むぎごはん ぎゅうにゅう あかうおにつけ ミニトマト きんぴらごぼろ むらさきいもだいふく	あかうお ぶたにく	ぎゅうにゅう	ミニトマト にんじん	しょうが ごぼう	こめ むぎ さとう こめにやく だいふく	あぶら	565 kcal 27.1 g 12.4 g	725 kcal 33.0 g 13.6 g
13 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ☆ぶたにくのアングレーズ たくあんのあえもの こめこめんのすましじる	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう	しょうが たくあん キャベツ たけのこ たまねぎ えのき	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	603 kcal 23.9 g 17.1 g	759 kcal 28.2 g 19.2 g
14 水	ミートスバゲタイー ぎゅうにゅう ☆ひじきとチーズのサラダ ☆ココアのカップケーキ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	ピーマン こまつな	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ さとう ソフトめん さとう ケーキミックス	あぶら	632 kcal 24.3 g 22.8 g	773 kcal 29.4 g 26.7 g
15 木	☆あげパン ぎゅうにゅう こめポターージュ ☆かみかみサラダ たきみかん	きなこ ベーコン とりにく ささいか とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ きゅうり もやし みかん	パン さとう じゃがいも こめこ	あぶら	573 kcal 26.7 g 20.1 g	713 kcal 32.4 g 23.7 g
16 金	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなとポテトチーズカップ はなやさいサラダ のりのつくだけに	さわら	ぎゅうにゅう のりのつくだけに	パセリ プロッコリー	カリフラワー とうもろこし	こめ むぎ さとう マヨネーズ ドレッシング	あぶら	598 kcal 27.5 g 21.4 g	750 kcal 32.4 g 24.8 g
19 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ほっけのみりんぼし にくとうふ こまつなのあえもの	ほっけ やきとうふ きゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな	もやし ぶなしめじ たまねぎ しろねぎ	こめ むぎ さとう しらすたき	あぶら	595 kcal 31.0 g 19.3 g	731 kcal 34.9 g 21.4 g
★アレルギーの白: この日は食補アレルギーがある人も遊んで楽しめるセレクトチキスをしました！クラスごとにしやがいも・さつまいも・りんごかんぱんでもらいます。									
20 火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのちゅうかに ゆどうふ セレクトチキス	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい たまねぎ ほししいたげ れんこん	こめ かたくりこ さつまいも じゃがいも	あぶら	677 kcal 24.4 g 25.0 g	814 kcal 28.7 g 29.4 g
かみかみメニュー: 五豆型に入っている食材をひとつひとつよくかんでいただきます。どんな食材が入っているかな？									
21 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ごもくまめ はくさいのこんぶあえ	さば さつまあげ だいす	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	はくさい ごぼう	こめ むぎ さとう こんにやく	あぶら	579 kcal 23.1 g 20.0 g	731 kcal 27.6 g 23.0 g
22 木	むぎごはん ぎゅうにゅう ☆なつとうみそ キャベツのしそあえ すいとん てまきのり	なつとう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう てまきのり	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん はくさい	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら	558 kcal 22.7 g 15.1 g	709 kcal 27.3 g 17.0 g
26 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ☆ツナそぼろ いそあえ だいにんのそぼろに	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう のり	チンゲンサイ にんじん えだまめ	はくさい だいこん	こめ むぎ さとう こんにやく かたくりこ	あぶら	572 kcal 24.2 g 20.1 g	725 kcal 29.3 g 23.4 g
27 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツとささみサラダ ☆フルーツゼリー	だいす ぶたにく ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし みかん もも	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	575 kcal 23.4 g 14.0 g	734 kcal 28.4 g 16.0 g
28 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ☆にくじゃが てづくりひじきふりかけ きりほしだいこんとツナのあえもの	ぎゅうにゅう けずりぶし	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きりほしだいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも しらすたき	あぶら	589 kcal 22.1 g 19.0 g	752 kcal 26.4 g 22.0 g
★じばさんメニュー: 多気町産のいちご「あきひめ」を使用してもらいます。多気町の旬の味をあじわいましょ！									
29 木	むぎごはん ぎゅうにゅう ☆とりのからあげ みずなのあおしそサラダ さわに いちご	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	みずな ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが えのき キャベツ ほししいたげ だいこん いちご	こめ むぎ さとう こめ むぎ かたくりこ	あぶら ドレッシング	609 kcal 25.5 g 20.9 g	785 kcal 31.8 g 25.2 g

2がつのもくひょう	今月の平均栄養価	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
小学校(中学年)	597	25.4	18.9	
中学校	750	30.2	21.6	

都合により変更する場合があります。

### 後片付けをきちんとしよう

★2月使用予定の三重県・多気町の地場産物★

- 米・牛乳・豚肉・鶏肉・豆腐・あげ・大豆・きなこ・ごめこ・ひじき・わかめ・のり・干しいたけ・さといも
- キャベツ・こまつな・大根・白ねぎ・ねぎ・白菜・ブロッコリー・にんじん・なばな・みかん・ぶなしめじ・いちご