

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		小 中
1	木	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				クロスロールパン		688
		★オムレツ	たまご							
		ハムとやさいのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう		さとう	オリーブあぶら	
		ごぼうのクリームスープ	とうにゅう とりこ	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ エリンギ		こむぎこ	バター	
2	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		636
		★いわしのかばやき	いわし					でんぶん さとう	あぶら	
		れんこんのきんぴら	ひきにく はんぺん		にんじん	れんこん えだまめ		さとう	ごまあぶら	
		たまふじる	とりこ とうふ かまぼこ		ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ		たまふ		
		★せつぶんまめ	だいず							
5	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		609
		さわらのゆずみそやき	さわら みそ			ゆず		さとう でんぶん		
		ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし		さとう		
		とうふのすまじる	とりこ あぶらあげ かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ ねぎ				
6	火	きしめん 牛乳		ぎゅうにゅう				きしめん		676
		ごもくじるかけ	とりこ あぶらあげ かまぼこ はなかつお	わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	ねぎ ぶなしめじ		でんぶん		
		★ちくわのいそべあげ(小2こ・中3こ)	ちくわ					こむぎこ	あぶら	
		きりぼしだいごんのごまいため	ハム			きりぼしだいごん コーン キャベツ		さとう	ごまあぶら ごま	
7	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		602
		とりこのでりやき	とりこ			しょうが		さとう でんぶん		
		キャベツのにあえ	あぶらあげ		にんじん	キャベツ		さとう		
		とうにゅういりしろみそしる	とうふ ぶたにく みそ とうにゅう	わかめ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ				
8	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		622
		ぶたにくとだいごんのうまに	なまあげ ぶたにく ちくわ		にんじん	だいごん こんにやく しょうが しいたけ		さとう		
		★いわしのうめに	いわし			うめ		さとう		
		うのはなのいりに	おから はんぺん		にんじん	コーン えだまめ		さとう	あぶら	
9	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		669
		★コロッケ	ぶたにく ぎゅうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ		じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	
		きんぴらごぼう	ぶたにく はんぺん		にんじん	ごぼう えだまめ		さとう	ごまあぶら	
		こまつなとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		こまつな にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ		でんぶん はるさめ		
13	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		640
		★てりやきハンバーグ	とりこ ぶたにく			たまねぎ		さとう でんぶん		
		ふきとこうやどうふのもの	こうやどうふ ちくわ		にんじん	ふき		さとう		
		さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいごん ねぎ たけのこ しいたけ				
14	水	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				ミルクロールパン		638
		★パンキンコロッケ	とりこ		かぼちゃ			パンこ	あぶら	
		ふゆやさいのクリームシチュー	とりこ とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	カリフラワー たまねぎ かぶ はくさい エリンギ		こめこ		
		やさいのソテー	ベーコン			コーン もやし キャベツ			バター	
15	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		606
		★ぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ		こむぎこ でんぶん さとう		
		ささみともやしのちゅうかいだめ	とりこ		にんじん	もやし コーン			ごまあぶら ごま	
		トックいりキムチスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	はくさいキムチ だいごん ごぼう ぶなしめじ ねぎ		トック(だんご)	ごまあぶら	
16	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		591
		さわらのこうみソースかけ	さわら			しょうが		でんぶん さとう		
		なばなのにびたし	はなかつお		なばな	もやし コーン		さとう		
		みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいごん こんにやく ごぼう ねぎ ぶなしめじ		でんぶん		

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
		「南知多のお魚の日」						
19 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	642	
	★ハンバーグのおろしかけ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく			たまねぎ だいこん	さとう		
	ひじきとだいずのふくめに	はんぺん だいず	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	しらすのつみれだんごじる	とうふ	しらすぼし	にんじん	はくさいキムチ だいこん えのきたけ たまねぎ	でんぷん		
20 火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		
	たまりしょうゆラーメン	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ		574	
	★しゅうまいのあまずあんかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん	706	
	パンバンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま	
21 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	みそおでん	みそ なまあげ はんぺん うずらたまご	こんぶ	にんじん	こんにやく だいこん	さといも さとう	627	
	★あいちのれんこんいりつくね (小2こ・中3こ)	とりにく			れんこん たまねぎ		777	
	いよかん				いよかん			
22 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	とりにくのごまよし	とりにく				でんぷん さとう	あぶら ごま	
	しらすぼしとわかめのすのもの		しらすぼし わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
	かきたまじる	とりにく とうふ たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	でんぷん		
26 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	さばのはっちょうみそに	みそ さば				さとう		
	キャベツのごまあえ	ハム			きゅうり キャベツ	さとう	ごま	
	ゆばとうふのすましじる	とうふ ゆば かまぼこ とりにく	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ねぎ えのきたけ	でんぷん		
27 火	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		
	カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	634	
	★あいちのウインナー(小1こ・中2こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	でんぷん さとう	819	
	ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん きゅうり コーン			
28 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★わふうコロッケ				れんこん	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	
	ピーフンいりやさしいため	ツナ		あかピーマン あおピーマン	キャベツ	ピーフン さとう	ごまあぶら	
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ			
29 木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
	マーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ だいず		にんじん ねぎ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ ねぎ	さとう でんぷん	ごまあぶら	
	★ショーロンポー(小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ	857	
	かいそうサラダ	とりにく	ふのり とさかのり わかめ こんぶ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	

## 今月の行事食

### 節分(せつぶん)

節分とは、冬から春になる節目の日です。昔から季節の変わり目は、災いや病気などが起こりやすいと考えられていました。そのため魔よけのまじないとして「鬼は外、福は内」の声とともに豆をまきます。また、鱒(いわし)の頭を柶(ひいらぎ)の枝に刺して玄関に飾って厄除けをします。節分は古くから伝わる大切な伝統行事です。

#### 中学校 卒業お祝い給食

28日(水) 篠島中  
3月1日(金) 南知多中

\*小学校6年生は3月に実施します。  
お楽しみに♪

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

給食予定回数 19回

#### 【お知らせ】

2月6日(火)~2月19日(月)は、両島へ給食を運ぶカーフェリーが運休となり、高速船で配送します。そのためこの間、両島の給食の食缶が通常とは異なり、冷たいものを入れることができない食缶になります。このような事情から、この期間の給食ではサラダや果物を出すことができません。ご理解とご協力をお願いします。

#### 豆を食べよう

大豆は、筋肉や血液のもとになるたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」と言われています。その他にも、歯や骨をつくるカルシウム、腸の中をそっすする食物繊維、貧血を予防する鉄など、成長期に欠かせない栄養素を多く含んでいます。

また、大豆の加工品には、豆乳、豆腐、油揚げ、厚揚げ、味噌、醤油、納豆などがあります。

