

日	曜日	献立名		食品の種類			エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	予定地場産物	
				血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群				
1	月	山菜おこわ	牛乳	ちくわの磯辺揚げ,磯の香和え かきたま汁,福豆	牛乳,焼き竹輪,ちりめんじゃこ, 焼きのり,かつお節,青のり,かま ぼこ,豆腐,卵,福豆	山菜おこわ,でん粉,小麦粉,植物 油	にんじん,たまねぎ,こまつな,ほうれんそう, もやし,キャベツ	498	22.0	キャベツ
2	火	子どもパン スライス	牛乳	ハンバーグデミグラスソース,コールスローサラダ 白菜のクリームシチュー	牛乳,とり肉,あさり	子どもパンスライス,植物油,砂 糖,じゃがいも	たまねぎ,セロリー,マッシュルーム,にんじ ん,はくさい,とうもろこし,キャベツ,きゅう り	494	20.3	キャベツ はくさい
3	水	ごはん	牛乳	チキンカツ,海藻サラダ スタミナスープ	牛乳,とり肉,ぶた肉,豆腐,みそ	白飯,小麦粉,パン粉,植物油,砂糖, ごま,じゃがいも	きゅうり,キャベツ,にんじん,たまねぎ,だい こん,ねぎ,にんにく	576	26.1	こめ ねぎ キャベツ だいこん
4	木	地粉うどん	牛乳	五目うどん,野菜炒め 青のりポテトビーンズ	牛乳,とり肉,焼き竹輪,なると,油 揚げ,大豆,青のり,ベーコン	地粉うどん,フレンチポテト,植 物油	にんじん,干しいたけ,ねぎ,こまつな,キャ ベツ,もやし,とうもろこし,にら	533	20.2	キャベツ ねぎ
5	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス,オムレツ セサミサラダ	牛乳,ぶた肉,チーズ,オムレツ	白飯,じゃがいも,植物油,砂糖,ご ま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャ ベツ,きゅうり,ブロッコリー,レモン汁	540	18.8	こめ キャベツ ブロッコリー
8	月	ごはん	牛乳	白身魚の南蛮漬け,切り干し大根の炒り煮 おこと汁	牛乳,たら(鱈),焼き竹輪,油揚 げ,小豆,みそ	白飯,でん粉,植物油,砂糖,ごま,こ んにやく,さといも	ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,切干しだ いこん,ごぼう,だいこん	508	20.8	こめ だいこん ねぎ
9	火	ココア揚げパ ン	牛乳	にぼうとう ふっかちゃん野菜のごまごまサラダ	牛乳,とり肉,油揚げ	コッペパン,植物油,砂糖,ひもか わ,ごま	にんじん,だいこん,はくさい,しめじ,ねぎ, こまつな,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー, レモン汁	518	16.5	こめ キャベツ だいこん ねぎ はくさい ブロッコリー
10	水	ごはん	牛乳	すき焼き風煮,厚焼き玉子 ヘルシーサラダ	牛乳,ぶた肉,焼き豆腐,厚焼き玉 子,ツナ	白飯,植物油,砂糖,しらたき	にんじん,しいたけ,ねぎ,はくさい,キャベ ツ,きゅうり,ごぼう	513	23.6	こめ キャベツ ねぎ はくさい
12	金	ごはん	牛乳	カレー,大豆のカリカリ揚げ ハムと大根のサラダ	牛乳,ぶた肉,チーズ,大豆,ハム	白飯,植物油,じゃがいも,でん粉, 砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,トマ ト缶,だいこん,きゅうり,キャベツ,レモン汁	571	20.1	こめ だいこん キャベツ
15	月	ごはん	牛乳	ソイ丼の具,れんこんサラダ みそ汁	牛乳,ベーコン,ぶた肉,大豆,ハム, 豆腐,わかめ,みそ	白飯,植物油,砂糖	しゆんぎく,れんこん,キャベツ,きゅうり,に んじん,たまねぎ,こまつな	513	21.1	こめ キャベツ
16	火	黒パン	牛乳	とり肉のバーベキューソース,チーズサラダ 野菜コンソメスープ	牛乳,とり肉,チーズ,スライス ウィンナー	黒パン,でん粉,植物油,砂糖	アップルソース,レモン汁,ブロッコリー, キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,とう もろこし,きくらげ,こまつな	473	21.2	キャベツ ブロッコリー
18	木	地粉うどん	牛乳	白ごまタンタンうどん,ウィンナーの香味揚げ ほうれん草とコーンのソテー	牛乳,とり肉,焼き竹輪,油揚げ,み そ,ウィンナー,卵,ベーコン	地粉うどん,植物油,ごま,小麦粉	たまねぎ,にんじん,キャベツ,にら,ねぎ,こ まつな,とうもろこし,ほうれんそう	587	22.4	キャベツ ねぎ
22	月	かてめし 酢めし	牛乳	かてめしの具,野菜コロッケ (ソス) けんちん汁	牛乳,とり肉,凍り豆腐,油揚げ,豆 腐	酢めし,植物油,砂糖,こんにやく, さといも,コロッケ	ごぼう,にんじん,干しいたけ,かんぴょう, さやいんげん,だいこん,ねぎ	518	17.4	こめ だいこん ねぎ
24	水	ごはん	牛乳	ホイコウロウ,春巻き わかめスープ	牛乳,ぶた肉,みそ,ベーコン,うず らの卵,わかめ	白飯,植物油,砂糖	にんにく,にんじん,たけのこ,キャベツ,青 ピーマン,たまねぎ,こまつな	532	18.6	こめ キャベツ
25	木	中華めん	牛乳	キムチ入りごまみそラーメン 大根とじゃこのサラダ チョコバナナパンケーキ	牛乳,ぶた肉,みそ,卵,ちりめん じゃこ,わかめ	中華めん,植物油,ごま,砂糖,ホッ トケーキミックス	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,白菜 キムチ,とうもろこし,ねぎ,もやし,にら,パ ナナ,だいこん,きゅうり	584	21.8	だいこん ねぎ
26	金	ごはん	牛乳	アジフライ (ソス),ツナとひじきのサラダ 豚汁	牛乳,アジフライ,ツナ,ツナ,ひじ き,ぶた肉,豆腐,みそ	白飯,砂糖,植物油,こんにやく, じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,ごぼ う,だいこん,ねぎ	528	21.9	こめ キャベツ だいこん ねぎ

献立紹介



2日 節分のこんだて

「節分」とは、立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、「豆まきをする」「ヒヨコギの枝にいわしを刺して、魔除けにする」「恵方巻を食べる」などさまざまな行事が行われます。「鬼は外」の掛け声とともに、豆をまくのは、豆にある「毒力」をもって、わざわいをはらう意味があります。

8日〈おこと汁〉

2月8日の事八日に、無病息災を祈って食べる野菜たっぷりのみそ汁です。別名「六質(むしつ)汁」とも呼ばれ、あずき、芋、大根、にんじん、ごぼう、こんにやくの6種類の具を入れて作ったそうです。

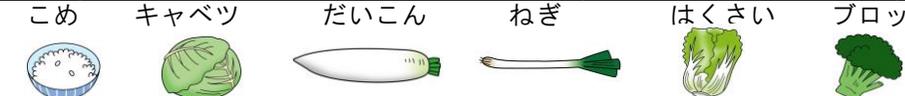
9日〈にぼうとう〉

2月13日は、渋沢栄一翁の誕生日です。栄一翁は「にぼうとう」をよく好んで食べていたといわれています。誕生日にちなんで、にぼうとうの献立にしました。



渋沢栄一翁 生涯の地 深谷市

今月の地場産物



こめ キャベツ だいこん ねぎ はくさい ブロッコリー

※材料入荷等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※給食に関する行事については、学校のおたよりで確認してください。