

日	曜	献立	* アレルゲンの標記ではありません			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			おもに体をつくる (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整る (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	
3	月	麦ご飯 牛乳 肉じゃが いわしの揚げ玉フライ えのきサラダ 小袋福豆	牛乳、豚肉、鰯、のり、大豆	玉葱、人参、しらたき、小松菜 えのきたけ、もやし	麦、米、じゃがいも、油、砂糖 パン粉 小麦粉	826 29.1 25.5 2.1
4	火	卵丼 牛乳 油揚げと白菜のみそ汁 わかめとツナのごま酢和え はちみつレモンゼリー	牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐、味噌、昆布 煮干し、鶏肉、大豆、鶏卵、卵殻粉 わかめ、まぐろ	小松菜、人参、玉葱、白菜、こんにゃく 生姜、エリンギ、きゅうり、切干し大根 もやし、とうもろこし	米、油、春雨、砂糖、でん粉、ごま油 ごま、ゼリー	852 31.5 23.1 2.6
5	水	ご飯 牛乳 中華スープ カレイとポテトの黒酢揚げ もやしのピリ辛和え 小袋焼きのり	牛乳、鶏肉、なると、豆腐、カレイ 油揚げ、のり	人参、たけのこ、白菜、チンゲンサイ 生姜、もやし、小松菜	米、春雨、でん粉、ごま油、じゃがいも 油、砂糖	772 29.3 20.5 1.8
6	木	ココア揚げパン 牛乳 ポトフ ほうれん草のスパゲティサラダ 小袋りんご	牛乳、ソーセージ、まぐろ	セロリー、かぶ、玉葱、人参、キャベツ ほうれん草、とうもろこし、りんご	パン、油、ココア、砂糖、じゃがいも スパゲティ	791 25.0 30.7 2.6
7	金	カツカレーライス (ご飯、チキンカツ、ツナカレー) じゃこ入り大根サラダ 牛乳 ミルメークコーヒー	牛乳、鶏肉、まぐろ、大豆 ちりめんじゃこ、鰹節	にんにく、生姜、人参、玉葱、エリンギ トマト、大根、切干し大根、きゅうり 水菜	米、小麦粉、でん粉、パン粉、油 じゃがいも、砂糖、ルウ、ごま ミルメークコーヒー	895 33.9 26.2 2.6
10	月	ご飯 牛乳 だまこもち汁 ハンバーグバーベキューソースかけ ごまドレサラダ プリン	牛乳、鶏肉、なると、昆布、ハンバーグ まぐろ	人参、まいたけ、ごぼう、白菜、せり 長葱、生姜、にんにく、りんご、レモン とうもろこし、小松菜	米、だまこ餅、油、砂糖、はちみつ でん粉、じゃがいも、ごま油、ごま プリン	880 33.2 24.9 2.2
12	水	ご飯 牛乳 キムチ鍋風スープ 鱈のレモン醤油揚げ 春雨サラダ りんごヨーグルト	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、たら ヨーグルト	白菜、大根、人参、長葱、しめじ、にら レモン、とうもろこし、きゅうり、もやし	米、トック、でん粉、油、砂糖、春雨	789 28.0 20.1 2.2
13	木	わかめご飯 牛乳 おでん いかの南蛮漬け 小松菜とハムのごま和え	わかめ、牛乳、竹輪、昆布、うずら卵 ソーセージ、さつま揚げ、揚げポール いか、ハム	大根、こんにゃく、生姜、長葱、小松菜 人参、白菜、もやし	米、砂糖、でん粉、油、ごま油、ごま	791 32.6 25.1 2.9
14	金	チョコチップパン 牛乳 ツナクリームスパゲティ わかめとコーンのサラダ	牛乳、まぐろ、ベーコン、豆乳 白いんげん豆、チーズ、ハム、わかめ	にんにく、玉葱、人参、エリンギ、しめじ パセリ、きゅうり、とうもろこし、もやし キャベツ	パン チョコ、スパゲティ、油、ルウ 生クリーム、米粉、砂糖	895 29.0 35.1 3.0
17	月	豚丼 牛乳 野菜ワンタンスープ 豆入りさつま芋チップ みかんゼリー	牛乳、豚肉、油揚げ、鶏肉、なると わかめ、大豆	生姜、にんにく、玉葱、人参、エリンギ しらたき、白菜、チンゲンサイ、もやし	米、油、春雨、砂糖、でん粉 ワンタンの皮、さつま芋、ゼリー	812 26.7 21.1 2.0
18	火	ご飯 牛乳 大根と生揚げの煮物 ししやものスパイシー揚げ(2) 茎わかめの中華サラダ	牛乳、鶏肉、生揚げ、子持ちししゃも くきわかめ、まぐろ	大根、こんにゃく、人参、玉葱、生姜 きゅうり、もやし	米、じゃがいも、砂糖、でん粉、油 ごま油、ごま	796 30.3 27.6 2.1
19	水	はちみつレモントースト 牛乳 大豆とウィンナーのトマト煮 ツナと野菜のマカロニサラダ 小袋味付き小魚	牛乳、ソーセージ、大豆、大豆粉、まぐろ かたくちいわし	レモン、にんにく、生姜、玉葱、人参 トマト、とうもろこし、きゅうり キャベツ	パン、はちみつ、油、水飴、砂糖 じゃがいも、マカロニ	823 30.0 29.2 2.8
20	木	ハヤシライス(麦ご飯) 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ 豆乳プリンタルト	牛乳、豚肉、まぐろ	玉葱、まいたけ、しめじ、人参、トマト ブロッコリー、キャベツ、白菜 とうもろこし	麦、米、じゃがいも、ルウ、油、砂糖 でん粉、タルト	853 26.3 27.1 1.8
21	金	ご飯 牛乳 鱈のスタミナ揚げ 卵と冬野菜の玄米スープ 豚肉とれんこんのごま味噌炒め フルーツミックスゼリー	牛乳、鶏肉、鶏卵、さわら、豚肉、さつま 揚げ、味噌	かぶ、小松菜、人参、白菜、生姜 にんにく、れんこん、枝豆、こんにゃく	米、もち玄米、油、でん粉、砂糖、ごま ゼリー	841 31.3 24.0 2.0
25	火	豚骨醤油ラーメン 牛乳 ハーブドレッシングサラダ 蒸しパン(チーズ)	牛乳、豚肉、うずら卵、なると、まぐろ	もやし、玉葱、人参、長葱、キャベツ にんにく、生姜、きゅうり、とうもろこし レモン	中華麺、油、砂糖、じゃがいも、蒸しパン	828 31.2 35.7 2.8
26	水	麻婆丼 牛乳 コーンとわかめのスープ 豆乳杏仁ゼリーとみかんゼリーのポンチ	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、味噌、鶏肉 わかめ	にんにく、生姜、長葱、玉葱、エリンギ にら、とうもろこし、人参、 うんしゅうみかん、パイン、りんご	米、油、砂糖、でん粉、ラー油、ごま油 春雨、じゃがいも、ゼリー	775 26.4 17.5 1.9
27	木	カルシウムパン 牛乳 小袋りんご エビとマカロニのクリーム煮 レバーの粒マスタード和え 野菜とツナのカレーサラダ	牛乳、鶏肉、むきえび、白いんげん豆 豆乳、チーズ、豚レバー、まぐろ	玉葱、人参、とうもろこし、エリンギ しめじ、セロリー、パセリ、生姜、トマト きゅうり、キャベツ、りんご	パン、マカロニ、ルウ、生クリーム バター、油、でん粉、砂糖、じゃがいも	873 37.9 30.4 3.1
28	金	ご飯 牛乳 豚汁 納豆和え さばのごま醤油たれかけ ヨーグルト	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、味噌、昆布 鱈、納豆、鰹節、のり、ヨーグルト	人参、大根、ごぼう、こんにゃく、長葱 生姜、にんにく、白菜、小松菜	米、油、砂糖、でん粉、ごま	853 34.6 31.4 2.6

・笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給、毎月19日は「食育の日」です。
 ・魚には骨があります。注意して食べましょう。
 ・給食はよくかんで食べましょう。
 ・食器は大切に使いましょう。

◎都合により献立内容を一部変更することがありますのでご了承ください。
 ◎日付に○マークのある日は、忘れないで清潔な「はし」を持ってきてください。
 ◎基準値は、文部科学省から出ている「学校給食摂取基準」をもとにしています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
基準値	830 kcal	26.9~41.5 g	18.4~27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	830 kcal	30.4 g	26.4 g	2.4 g

◎今月の献立について
2月3日(月) 節分献立
 今年の節分は2月2日(日)です。3日の給食では「いわしの揚げ玉フライ」や「福豆」を出します。
 「イワシ」 イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。
 「大豆」 いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。
2月10日(月) だまこもち汁
 秋田県の郷土料理であるうるち米を団子状にまるめた「だまこ」というおもちを使った「だまこもち汁」を作ります。この他に鶏肉やせり、まいたけなどが入ります。寒い地域の郷土料理を食べて体を温めてください。

大切なお知らせとお願い

- 献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。
 食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。
 必要な方は、担任教諭に申し出てください。市ホームページにも掲載しています。
- 食品製造工場、及び給食センターでは、献立以外の食材の調理をする場合もあり、調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から食物アレルギーの原因となる食材が混入する(コンタミネーション)可能性があります。
- 給食センターでは以下の食品は使用しません。
 ビーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカミアナッツ、そば、イクラ、キウイフルーツです。
 なお、以上の食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、コンタミネーションの可能性がります。
- 給食センターでは、鶏卵をはじめとした加熱調理する食材は85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルゲンの面における完全加熱を行っていない製品もあります。
- 海産物は、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。
- 揚げ油は、数回続けて使用しています。
- 学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。