



	月	火	水	木	金
献立	2 ひじきのいりに あつやきたまご 麦ごはん けんちん汁 卵は、質のいいたんぱく質を多く含んでいます。卵黄にふくまれているレシチンは、きおく力や集中力を良くするなどの効果があります。また、鉄分が多くふくまれているので、貧血の予防にもなります。	3 切り干し大根のごまずあえ 節分豆(小・中) たまごボーロ(幼) いわしのしょうがに 麦ごはん すまし汁 今日は節分(せつぶん)です。節分には豆まきが代表的ですが、いわしやめざしの頭を玄関(げんか)にかざるところもあります。いわしやめざしはやくとにおいがするため、このにおいを追いかけるという意味があります。	4 ほうれん草のナムル 肥後(ひご)しゅうまい(幼1こ・小中2こ) 麦ごはん 豆腐の中華に 肥後しゅうまいは、九州産の豚肉、国産の玉ねぎ、八代市東陽町のしょうがを使って作られています。八代市でとれた食材も入っているなんて、うれしいですね。	5 冬やさいのサラダ タンドリーチキン ミルクパン ポテトスープ タンドリーチキンのタンドリーという名前は、インドで使われる「タンドール」という土の釜(かま)を使ってやくことからつけられたそうです。とり肉を、香辛料(こしょうりょう)とヨーグルトを混ぜたものにつけ込んでやいています。	6 肉どうふ (のり・うめ) セルフおにぎり みそ汁 白菜は、明治時代に中国から日本に伝わりました。白菜は、11月下旬から2月ごろが旬で、霜(しも)がおりるころになるとせんいがやわらかくなり、いっそうおいしさが増します。
	kcal 小572 中711 幼427 牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 卵 大豆 油揚げ 米 砂糖 麦 ごんにやく 大根 ねぎ 白菜 いんげん 人参 しめじ 乾しいたけ	kcal 小606 中760 幼503 牛乳 豆腐 いわし 大豆 わかめ 米 砂糖 ごま 麦 たまねぎ ねぎ キャベツ 人参 えのきたけ だいこん	kcal 小595 中798 幼472 牛乳 豆腐 豚肉 しゅうまい 米 油 ごま油 麦 砂糖 でんぶん ごま 白菜 ちんげん菜 たまねぎ 人参 しょうが ほうれん草 もやし	kcal 小612 中769 幼445 牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト ミルクパン じゃがいも たまねぎ キャベツ カリフラワー 人参 ブロッコリー コーン	kcal 小592 中776 幼490 牛乳 油揚げ のり牛肉 豚肉 豆腐 わかめ 米 ごんにやく 砂糖 梅干し 白菜 たまねぎ いんげん 大根 ねぎ 人参 乾しいたけ
	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑
献立	9 野菜のごまあえ ちりめんこんぶ 麦ごはん 肉じゃが じゃがいもには、体のエネルギーのもとになる炭水化物が多く、ビタミンCも多く含まれます。ビタミンCは熱を加えるとこわれやすいのですが、じゃがいもにふくまれるビタミンCは、でんぶんに守られているので、加熱してもこわれにくいのです。	10 ドレッシングサラダ いちご ジャム 食パン やきそば風スパゲティ 給食でスパゲティを作る時は、めんを少しかためにゆでるようにしています。ソースとからめてかきまなさんが食べるまでの間で、ちょうどいいかたさになるように工夫しています。	11 建国記念の日 	12 チキンカチャトーラ デザート 味の旅～イタリア コッペパン ミルファンティ 2月6日～22日の間、イタリアで冬季(とうき)オリンピックが行われます。今回はそのイタリアの味の旅です。給食を通して、海外の食文化を学びましょう！	13 ざぜん豆 くきわかめのきんぴら (麦ごは) セルフ中華どん (中華どんのぐ) ざぜん豆とは、おぼろさんが修行(しゅぎょう)するときに食べたことから、その名がつけました。黒豆で作られることもあります。大豆では、大豆で作られることが多いです。
	kcal 小576 中745 幼455 牛乳 厚あげ ちりめん 豚肉 昆布 米 油 砂糖 麦 じゃがいも ごんにやく ごま たまねぎ 人参 もやし いんげん キャベツ こまつな	kcal 小592 中794 幼487 牛乳 いか 竹輪 ハム 豚肉 パン スパゲティ 油 いちごジャム 人参 キャベツ もやし 大根 乾しいたけ たまねぎ		kcal 小603 中752 幼465 牛乳 ベーコン 卵 チーズ 鶏肉 パン 砂糖 オリーブ油 デザート 人参 たまねぎ ビーマン キャベツ しめじ トマト	kcal 小634 中786 幼527 豚肉 うずら卵 牛乳 大豆 くきわかめ こんぶ 米 ごま油 麦 でんぶん ごんにやく ごま 砂糖 たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが 人参 たけのこ 乾しいたけ ごぼう
	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑
献立	16 おからのいりに さばの塩やき 麦ごはん さつま汁 おからは、豆腐を作るときにできるしぼりかすです。食物せんい、カルシウム、鉄分などが多く、栄養面でも優(すぐ)れています。特に食物せんいは、大豆にふくまれる食物せんいのほとんどが、おからにうつるそうです。	17 ポテトサラダ (ウイナー) (パン) セルフホットドッグ コーンスープ にんじんのオレンジ色は、カロテンという栄養素の色です。カロテンには、視力(しりょく)やひふを健康に保つ効果があります。それに、ビタミンCも多いので、かぜをひきやすい冬にぴったりの食品です。	18 ホイコーロー チョコプリン 麦ごはん わかめスープ キャベツは一年中出回っていますが、本来は冬の野菜です。よく目にしているのは「寒玉(かんだいりま)」ともよばれる冬キャベツです。キャベツはビタミンCが豊富で、かぜの予防や疲労(ひろう)の回復、はだあれの予防などに効果があります。	19 ぼんべいゆ ソースカツ 麦ごはん おひめさんどご汁 今日は「ふるさとくまさんデー」の献立です。今日は、小麦粉とさつまいもを混ぜてだごを作りました。おひめさんのはだのようになやわらかいだごなので、その名がつけました。また、ぼんべいゆは、世界最大のかんきつ類で、八代の特産物です。	20 パインのサラダ チキンカレーライス (カレールウ) しょうがには、身体を温め代謝(たいしゃ)を高める「ショウガオール」という成分がふくまれています。しょうがの作用を上手く活用して、体を芯(しん)から温めましょう。今日はカレーの中にしょうがが入っています。
	kcal 小636 中812 幼518 牛乳 鶏肉 さば みそ おから 米 油 砂糖 米 さつま芋 ごんにやく 白菜 人参 ねぎ たまねぎ キャベツ	kcal 小631 中803 幼494 ウイナー 牛乳 鶏肉 スキムミルク パン 砂糖 油 じゃがいも たまねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり	kcal 小615 中767 幼465 牛乳 豚肉 みそ わかめ 米 砂糖 油 麦 チョコプリン えのきたけ しょうが もやし 人参 キャベツ たまねぎ ビーマン	kcal 小628 中802 幼494 牛乳 油揚げ トナク 米 油 麦 小麦粉 さつま芋 砂糖 白菜 人参 ねぎ 大根 ぼんべいゆ	kcal 小615 中794 幼509 鶏肉 牛乳 米 油 麦 じゃがいも 砂糖 たまねぎ 人参 パイン 枝豆 しょうが キャベツ きゅうり
	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑
献立	23 天皇誕生日 	24 コールスローサラダ 魚のマヨネーズやき こくとうパン ポトフ 今日のサラダは、コールスローサラダです。「コールスロー」とは、オランダ語のキャベツサラダという意味の「コースラ」からきているそうです。	25 こまつなのソテー うまかコロッケ 麦ごはん ちゃんこ汁 うまかコロッケ(馬か!コロッケ)は、熊本市の小・中学生のアイディアによって誕生したものです。コロッケの中には、馬肉が入っています。熊本県は、馬肉の生産量が日本一です。	26 れんこんサラダ にんじんパン 肉うどん れんこんに空いている穴は、空気を通すための穴です。れんこんは水田(すいでん)で育ち、葉か根にまで空気を送ります。1つの穴がふさがっても他の穴が空気を送ることができるように、いくつもの穴が空いています。	27 ゆかりあえ ししゃもフライ(幼1び・小中2び) 牛ごぼうごはん すまし汁 カルシウムは、小魚や野菜、海そうにふくまれています。牛乳のカルシウムは、一番体に吸収されやすいそうです。さむい季節ですが、残さず飲むようにしましょう。
	kcal 小553 中699 幼423 牛乳 鶏肉 ホキ パン じゃがいも 油 たまねぎ 人参 きゅうり コーン 白菜 いんげん キャベツ	kcal 小655 中827 幼494 牛乳 牛乳 厚揚げ 鶏肉 ミートボール ペーコン じゃがいも パン粉 油 砂糖 米 麦 たまねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ 人参 しいたけ こまつな もやし コーン	kcal 小610 中773 幼450 牛乳 牛肉 豚肉 パン 油 砂糖 ごま うどんめん 人参 ごぼう れんこん 白菜 たまねぎ ねぎ キャベツ	kcal 小633 中774 幼603 牛乳 牛肉 豚肉 米 砂糖 麦 ごんにやく 油 人参 ごぼう たまねぎ えのきたけ もやし いんげん キャベツ ねぎ ゆかり	
	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	

献立は変更になる場合がございますご了承ください