

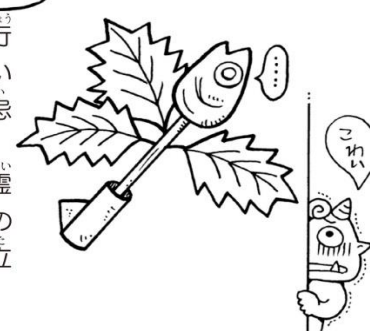
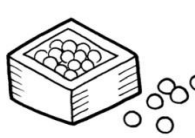
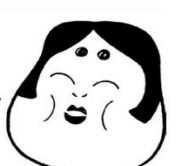


学校給食献立表

日	曜日	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校	
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)				
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質			
1月		牛乳のみの給食		ぎゅうにゅう							
2月	火	たまごパン <u>とうにゅうのポタージュ</u> アスパラコーンソテー オムレツ	オムレツ とりにく うにゅう インナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラ	しめじ たまねぎ コーン	パン <u>じゃがいも</u> こめこ	あぶら	610 28.3	749 33.9	
3月	水	<u>ごはん</u> けんちんじる いわしたつあげ ごますあえ せつぶんまめ	とりにく とうふ あぶらあげ わし せつぶんまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう たまねぎ	<u>ごめ</u> さとう さといも	あぶら	691 27.2	843 32.5	
4月	木	パーカーハウスパン ビーフンスープ にこみハンバーグ ちんげんさいのソテー	ぶたにく かまぼこ ンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ちんげんさい	たまねぎ もやし しめじ コーン	パン ビーフン さとう	あぶら	660 30.2	835 37.9	
5月	金	とりそぼろどん(むぎ <u>ごはん</u>) <u>こんぶサラダ</u> パナナ	とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが コーン たまねぎ ごぼう グリンピース こんにゃく きゅうり <u>キャベツ</u> パナナ	<u>ごめ</u> むぎ	ごまあぶら	625 21.2	758 25.4	
8月	月	<u>ごはん</u> ひよつづのすいもの くじらのごまみそがらめ ゆかりあえ	とうふ かまぼこ くじら みそ	ぎゅうにゅう ひよつづ	にんじん ねぎ	はくさい えのき しょうが だいこん しそ	<u>ごめ</u> でんぷん さとう	あぶら ごま	602 27.6	738 33.3	
9月	火	くろざとうパン ごもくうどん <u>かりぼりりんごアーモンド</u> りんご	とりにくかまぼこ あぶらあげだいす	ぎゅうにゅう <u>りんご</u>	にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ りんご	パン うどん さとう	あぶら アーモンド	619 29.3	771 36.1	
10月	水	<u>くろざとうごはん</u> さわにわん ぼんかん あじのこうみやき くるみあえ	とりにく かまぼこ あじ <u>くろざとう</u>	ぎゅうにゅう	にんじん ほう れんそう	しめじ たまねぎ ごぼう もやし ぼんかん	<u>ごめくろざとう</u> <u>もちごめ</u>	ごまあぶら くるみ ごま	681 30.7	798 34.2	
11月	木	けんこく きねん ひ 建国記念の日									
12月	金	ハヤシライス(むぎ <u>ごはん</u>) <u>しらすほしりんごサラダ</u>	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう <u>しらすほし</u>	にんじん アスパラ	たまねぎ グリンピース しめじ <u>キャベツ</u> コーン	ごめ むぎ	あぶら さとう	680 21.6	852 26.0	
15月	月	<u>ごはん</u> <u>じゃがいものちゅうかに</u> <u>ナムル</u>	とりにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ちんげんさい	たけのこ たまねぎ <u>だいこん</u> もやし	<u>ごめ</u> <u>じゃがいも</u> さとう	ごま ごまあぶら	638 23.3	783 27.9	
16月	火	パインパン ラビオリのスープ ミンチカツ <u>キャベツのソテー</u>	とりにく ベーコン ミ ンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ ちんげんさい	たまねぎ <u>キャベツ</u>	パン ラビオリ	ごまあぶら	654 24.6	848 31.0	
17月	水	<u>ごはん</u> ジーチャーとうふ ひよつづのすいもの	とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひよつづ	にんじん	たまねぎ エリンギ グリンピース しょうが きゅうり	<u>ごめ</u> はるさめ さとう	あぶら ごま	628 25.2	778 30.7	
18月	木	コッペパン <u>ちゃんぽん</u> りんご だいがくまめ	ぶたにく ちくわ てんぷら だいす	ぎゅうにゅう <u>りんご</u>	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ ねぎ りんご	パン <u>ちゃんぽん</u> <u>さつまいも</u> さとう	あぶら	689 28.4	806 33.3	
19月	金	<u>ごはん</u> <u>ぶたじる</u> たまごやき <u>ごまつなのおかかいため</u>	ぶたにく あつあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう しょうが <u>キャベツ</u>	<u>ごめ</u> <u>じゃがいも</u> さとう	ごまあぶら	644 25.3	771 29.2	
22月	月	<u>ごはん</u> じゃがもちのだごじる シイラのレモンソース いんげんのごまあえ	とりにく かまぼこ シイラ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	はくさい ごぼう しめじ だいこん しいたけ レモン	<u>ごめ</u> じゃがもち さとう	あぶら ごま	653 25.7	781 28.7	
23月	火	コッペパン <u>カレービーンズ</u> <u>ごまじゃこサラダ</u>	ぶたにく だいす ウインナー	ぎゅうにゅう <u>しらすほし</u>	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース コーン きゅうり	パン <u>じゃがいも</u> さとう	ごま あぶら	661 29.6	767 34.5	
24月	水	<u>ごはん</u> <u>にくみそおでん</u> <u>ちゅうかサラダ</u>	あひびにく あつあげ んぷら みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん いんげん	こんにゃく <u>だいこん</u> <u>キャベツ</u> きゅうり	<u>ごめ</u> さといも さとう	ごま ごまあぶら	640 23.0	784 27.4	
25月	木	コッペパン <u>たまごスープ</u> チリコンカーン オレンジ 中のみヨーグルト	<u>たまご</u> あひびにく んげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ コーン しいたけ オレンジ	パン	あぶら	588 26.0	758 33.8	
26月	金	<u>ごはん</u> <u>ゆにくとだいこんのもの</u> きわかめのいためもの りんご	とりにく ちくわ あつあげ てんぷら ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	いんげん にんじん	<u>だいこん</u> こんにゃく りんご	ごめ <u>さつまいも</u> さとう	あぶら	675 24.9	822 29.7	
29月	月	<u>ごはん</u> わふうに もやしのごまあえ さけのしおやき	とりにく ごとりと うぶ てんぷら ち くわ さけ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく れんこん もやし コーン	<u>ごめ</u> さとう	ごま	625 30.6	752 34.6	
								平均栄養価	645 26.5	789 31.6	



節分



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすさすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

※ 地元でとれた食材や献立には下線を引いています。
※ 都合により献立を変更する場合があります。

弁当の日(お弁当の用意をお願いします)

2月19日(金) 鹿町の弁当の日
(江小・猪小6年バイキング)

2月25日(木) 江迎の弁当の日
(鹿小・歌小6年バイキング)

3月の弁当の日は
1日(火) 江迎 (鹿中3年バイキング)
11日(金) 鹿町 (江中3年バイキング)