



日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー kcal
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質 g
1	木	ご飯 小松菜と桜えびのふりかけ ぎせい豆腐 ごま粉ふきいも 土佐漬け キャベツと生揚げのみそ汁	★さくらえび★ちりめんじゃこ ★飲用牛乳 豚ひき肉 豆腐 削り節 ★たまご 糸こんにふ おかか 生揚げ みそ 大豆 粉かつお	米 麦 ごま油 白ごま(いり) 油 さとう じゃがいも 白すりごま	こまつな 干し椎茸 にんじん かぶ かぶの葉 玉葱 きゅうり だいこん しょうが レモン キャベツ ねぎ	788 35.2
2	金	キムチチャーハン(主食 3B 1位・A・C 2位) レバーの山椒揚げ 五目スープ キャラメルポテト	豚こま ★飲用牛乳 鶏レバー ★たまご	油 米 麦 さとう でん粉 ごま油 さつまいも ★バター 水あめ ★アーモンド	★はくさいキムチ漬け 干し椎茸 ししとう にんじん もやし ねぎ こまつな しょうが 玉葱 キャベツ	882 33.6
5	月	鰯の蒲焼き丼 のっぺい汁 浅漬け 黒糖福豆 (節分)	★たまご まいわし 鶏こま ★飲用牛乳 豆腐 粉かつお 大豆 きな粉	米 麦 でん粉 白ごま(いり) ★さといも 油 黒砂糖 さとう	こまつな しょうが ごぼう ねぎ にんじん だいこん キャベツ かぶ かぶの葉 きゅうり	794 35.8
6	火	ご飯 エコふりかけ ししゃものから揚げ うま煮 玉葱とわかめのみそ汁	おかか あおのり ししゃも ★飲用牛乳 鶏肉モモ みそ 生揚げ 角切りこんにふ 豆腐 大豆 生ワカメ 粉かつお	米 麦 さとう 白ごま(いり) でん粉 油 ★さといも	板こんにやく 干し椎茸 ごぼう にんじん たけのこ 玉葱 さやいんげん ねぎ こまつな	742 34.2
7	水	チリドッグ セサミハニートースト1/2 ポトフ グレープ寒天(デザート 3A 1位・3C 2位)	大豆 豚ひき肉 ★飲用牛乳 鶏肉 ★ピザチーズ 粉寒天 ★うずら卵 ウィンナー	★コッペパン ★食パン 油 ★バター 小麦粉 マーガリン はちみつ 白すりごま さとう ねりごま じゃがいも	にんにく 玉葱 にんじん パセリ キャベツ かぶ かぶの葉 ぶどうジュース	715 31.1
8	木	五穀ご飯 かつおの南蛮漬け いかとわかめの辛子和え 大根のみそ汁 スウィートスプリング	★飲用牛乳 かつお 油揚げ ワカメ イカ ★しらす干し みそ 大豆 粉かつお	米 雑穀(五穀) でん粉 油 小麦粉 さとう 白すりごま	玉葱 ねぎ キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな スウィートスプリング	708 39.8
9	金	みそラーメン 手作り肉まん 小松菜炒め	豚ひき肉 みそ ★うずら卵 ★飲用牛乳 ★脱脂粉乳 大豆 ベーコン	★中華めん 強力粉 小麦粉 油 ラード 白ごま(いり) ごま油 さとう でん粉	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ 干し椎茸 玉葱 たけのこ しめじ こまつな	781 35.4
13	火	にしんご飯 ごまあえ すり身団子汁 はるか	にしん ★飲用牛乳 みそ たらすり身 グチすり身 ★たまご 豆腐	米 麦 でん粉 油 ねりごま 白ごま(いり) さとう 白すりごま ごま油	しょうが しそ葉 キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ えのきたけ はるか	710 30.6
14	水	ガーリックトースト1/2 と ミニエクレアパン 大豆のチリコンカーン みそドレサラダ 	★牛乳 ★たまご 粉寒天 大豆 豚こま ★生クリーム ワカメ みそ ★牛乳・調理用	★ソフトフランスパン マーガリン ★コッペパン コーンスターチ さとう ★バター★チョコレート 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 白ごま(いり)	にんにく パセリ いちご にんじん 玉葱 きゅうり キャベツ もやし	753 29.7
15	木	ご飯 よしきりぎめの照り焼き じゃがいもの土佐煮 ゆず大根 キャベツのみそ汁 スウィートスプリング	★飲用牛乳 よしきりぎめ みそ おかか 油揚げ 大豆 粉かつお	米 麦 さとう でん粉 油 じゃがいも 白すりごま	しょうが だいこん ゆず ねぎ にんじん キャベツ だいこんの葉 こまつな スウィートスプリング	707 32.8
16	金	中華風炊き込み御飯 揚げ餃子 (主菜 3A・B・C 1位) 白菜と春雨の中華スープ	豚ばら 豚モモ ベーコン ★干しえび(シャミー) 豆腐 ★飲用牛乳 豚ひき肉	米 もち米 油 さとう ごま油 ジャンボ餃子の皮 でん粉 緑豆はるさめ	しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 にんじん チンゲンツアイ キャベツ にら にんにく はくさい こまつな	790 30.0
19	月	菜の花ご飯 さんが焼き 白菜のおかかあえ わかめのすまし汁 いちごミルク寒天 (千葉県郷土料理)	★たまご★飲用牛乳 おかか 鶏ひき肉 あじすり身 みそ 豆腐 かまぼこ ワカメ 粉かつお 粉寒天 豆乳 ★牛乳・調理用 ★練乳	米 麦 油 さとう 白ごま(いり) でん粉 じゃがいも	菜ばな こまつな みずな ねぎ にんじん しそ葉 しょうが はくさい 干し椎茸 えのきたけ いちご	716 36.7
20	火	カツカレーライス じゃこサラダ フルーツヨーグルト (デザート 3A・B 2位 3C 3位) (3年生応援メニュー)	豚ひき肉 豚ひれ ワカメ ★脱脂粉乳★ちりめんじゃこ ★粉チーズ ★飲用牛乳 ★たまご ★ヨーグルト(無糖)	米 麦 油 ★バター 小麦粉 油 生パン粉 乾パン粉 ごま油 さとう	しょうが にんにく ホールトマト にんじん 玉葱 みずかけな だいこん 黄桃 みかん ★パイン バナナ	836 33.3
21	水	本格マーボー丼 中華風なめこスープ 凉拌三絲 ごまだんご	大豆 豆腐 ★たまご ★飲用牛乳 ハム こしあん 豚ひき肉	米 麦 さとう 緑豆はるさめ でん粉 白玉粉 ごま油 油 白ごま(いり) ラード 黒すりごま	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ こまつな たけのこ にんじん なめこ もやし えのきたけ パセリ きゅうり	889 35.9
22	木	期末テストのため給食はありません				
26	月					
27	火	鮭茶漬け 生揚げの肉みそかけ おひたし 清見オレンジ(みんなの給食-SDGs) 	鮭 きざみのり 生揚げ ★飲用牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ 粉かつお かつお節	米 麦 白ごま(いり) 油 さとう でん粉	こねぎ こまつな キャベツ もやし ホールコーン 清見オレンジ	729 35.6
28	水	きのこのつくねバーガー ミネストローネスープ カリカリベーコンサラダ(副菜 3A 1位)	鶏ひき肉 大豆 ★たまご ★牛乳・調理用 ★飲用牛乳 ベーコン	★丸パン 生パン粉 でん粉 油 じゃがいも さとう	生しいたけ えのきたけ にんじん しめじ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく パセリ ホールコーン ブロッコリー ホールトマト	700 32.4
29	木	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ(主菜 3B 3位) さつまいもの天ぷら もやしのおひたし はるか	鶏こま 油揚げ ワカメ かまぼこ ★飲用牛乳 ★焼き竹輪 ★たまご あおのり おかか	冷凍うどん 小麦粉 油 さつまいも	にんじん 干し椎茸 玉葱 ねぎ こまつな もやし ホールコーン はるか	729 32.2

* 飲み物は基本的に牛乳です。

* 都合により、献立を変更することがあります。

～今月の目標～

給食の用具を大切にしよう
(熱や力となる食べ物を知ろう)



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。

瑞江中学校では
2月5日(月)に
「鰯のかば焼き丼と
福豆」を出します。
お楽しみに！





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。



そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。



大豆

いった豆をまいて鬼を払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。



こんにゃく

体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。



恵方巻き

太巻きすしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

