

日	曜日	献立名	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質
			おもに血や肉になるもの	おもに体の調子を整えるもの	おもに熱や力のもとになるもの	kcal	g
2	月	ごはん 牛乳 ほうれん草オムレツ もやしのカーラードレッシングあえ コロコロスープ	牛乳 卵 豚肉 チーズ 牛乳 ハム ベーコン	ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 もやし 玉ねぎ かぼちゃ にんじん 玉ねぎ	米 油 砂糖 油 じゃが芋 いんげん豆	628	26.9
3	火	ごはん 牛乳 いわしの梅の香揚げ ほうれん草とキャベツのごまあえ 豚汁 節分豆	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	梅 ほうれん草 にんじん キャベツ にんじん 玉ねぎ 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく	米 パン粉 小麦粉 米粉 油 砂糖 ごま 里芋	641	25.1
4	水	ごはん 牛乳 たいのこまみそだれ 大根ツナサラダ 沢煮椀	牛乳 たい みそ ツナ 油揚げ 豚肉	小松菜 大根 きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし	米 砂糖 ごま マヨネーズ	642	26.5
5	木	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 春雨のごま炒め とりだんごスープ	牛乳 豚肉 豚肉 鶏肉	にら 玉ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 小松菜 にんじん たけのこ にんじん 白菜 しいたけ しょうが	米 小麦粉 砂糖 水あめ 油 春雨 ごま ごま油 片栗粉	621	24.1
6	金	チキンカレーライス 牛乳 ひじきサラダ いよかん	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 ハム ひじき	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく りんご 小松菜 きゅうり キャベツ コーン いよかん	米 じゃが芋 ルウ 油 砂糖 油 ごま油	628	23.3
9	月	麻婆丼 牛乳 パンパンジー りんご	豆腐 豚肉 レバー みそ 牛乳 鶏肉	にんじん にら 玉ねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが きゅうり キャベツ りんご	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 砂糖 ごま ごま油	604	25.8
10	火	コッペパン 牛乳 ポークピーンズ 小松菜サラダ ヨーグルト	卵 生クリーム 牛乳 大豆 豚肉 ハム ヨーグルト	にんじん トマト パセリ たまねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ レモン	小麦粉 砂糖 マーガリン じゃが芋 小麦粉 油 バター 砂糖 油	600	28.2
12	木	ごはん 牛乳 牛たん入りつくね 白菜のごまみそあえ お麸じやが	牛乳 牛たん 鶏肉 卵 みそ 豚肉	玉ねぎ 白菜 にんじん きゅうり にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	米 砂糖 パン粉 片栗粉 砂糖 油 ごま ごま油 じゃが芋 油麸 砂糖 油	777	28.1
13	金	スパゲティミートソース 牛乳 ブロッコリーサラダ 手作りチョコレートケーキ	牛肉 豚肉 脱脂粉乳 牛乳 ハム 卵 牛乳	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ コーン	スパゲティ 油 砂糖 油 小麦粉 砂糖 チョコレート バター	620	26.4
16	月	ごはん 牛乳 親子煮 キャベツのごまづあえ カレーちりめん	牛乳 卵 鶏肉 かまぼこ ちりめん	玉ねぎ にんじん しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油 アーモンド 砂糖	600	24.0
17	火	ごはん 牛乳 鶏つくね焼き 五目きんぴら すまし汁	牛乳 鶏肉 卵 じゃこ天 豆腐	玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんじん ごぼう こんにゃく れんこん たけのこ 水菜 えのき 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 パン粉 砂糖 油	616	26.6
18	水	ごはん 牛乳 大豆といりこの揚げ煮 大根とわかめの酢の物 鶏すき焼き	牛乳 大豆 いりこ わかめ 鶏肉 厚揚げ	きゅうり キャベツ 大根 こんにゃく ごぼう 白菜 玉ねぎ えのき	米 片栗粉 砂糖 ごま 油 砂糖 油 砂糖	638	27.9
19	木	ごはん 牛乳 ぶりのみぞれ煮 小松菜のごまあえ 白菜のみそ汁	牛乳 ぶり 豆腐 みそ	大根 しょうが 小松菜 にんじん もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 えのき	米 片栗粉 砂糖 油 砂糖 ごま	636	25.0
20	金	ごはん 牛乳 おでん ブロッコリーのかつおあえ ネーブル	牛乳 卵 厚揚げ ちくわ かつお節	こんにゃく ブロッコリー キャベツ コーン ネーブル	米 砂糖 砂糖	639	27.7
24	火	バターパン 牛乳 ポークシチュー いんげん豆のサラダ りんご	卵 生クリーム 牛乳 豚肉 牛乳	にんじん トマト 玉ねぎ にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり りんご	小麦粉 砂糖 バター マーガリン じゃが芋 砂糖 油 ルウ いんげん豆 砂糖 油 ごま油	609	25.0
25	水	ごはん 牛乳 鶏肉のオレンジ煮 もやしのごまづあえ じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 みそ わかめ	みかん にんじん きゅうり もやし しめじ	米 片栗粉 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋	654	25.0
26	木	ごはん 牛乳 焼肉 豆腐とわかめのスープ チーズ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ チーズ	ピーマン キャベツ 玉ねぎ しょうが りんご 玉ねぎ えのき	米 片栗粉 砂糖 ごま 油	632	27.8
27	金	ごはん 牛乳 たいのパン粉焼き ほうれん草とえのきのサラダ やまぶきスープ	牛乳 たい チーズ 豚肉 牛乳 脱脂粉乳	パセリ にんにく ほうれん草 にんじん キャベツ えのき かぼちゃ にんじん 玉ねぎ	米 パン粉 オリーブ油 砂糖 油 ルウ 油	649	26.5

※材料の都合により献立を変更することがあります。

今月の行事食

★ 3日（火） 節分給食…いわし、節分豆を食べて病気の鬼を追い払おう！

今年の節分は2月3日です。

☆12日（木） 仙台市交流給食…宮城県の食材（牛たん、油麸）を取り入れます。

12日は、仙台市立東二番丁小学校と岩松小学校が2回目のオンライン交流を行います。

☆13日（金） バレンタインデー給食…チョコレートケーキを焼きます。

☆19日（木） 旬の食材・水産の日給食…宇和島産のぶり、白菜、小松菜、大根など旬の食材を使います。

☆27日（金） 地産地消の日給食…宇和島産の鯛、ほうれん草、えのきなどの地場産物を使います。



節分 豆ちしき

節分とは「季節の変わり目」という意味で、もともとは立春、立夏、立秋、立冬の前日をいいました。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。

大豆などの穀物には、邪気を払う力があるとされ、厄や災難をおはらいする行事として、豆まきが行われるようになったそうです。

