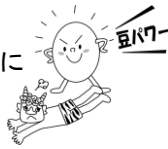


※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	18.4~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	1(月)	2(火) 節分	3(水)	4(木)	5(金) リクエスト献立
	<p>紅いもだんご カレーピラフ もやしのツナ和え</p>	<p>黒糖だんご コンソメスープ 肉そぼろごはん</p>	<p>ごぼうサラダ 黒糖パン ミネストローネ</p>	<p>豆腐チャンプルー むぎごはん イナムドッチ</p>	<p>バンサンスー はるまき むぎごはん 中華スープ</p>
小学校	E 638 P 19.8 F 19.1	E 587 P 22.8 F 17.5	E 596 P 20.9 F 18.9	E 564 P 22.7 F 16.9	E 642 P 16.9 F 21.1
中学校	E 717 P 22.1 F 20.7	E 698 P 26.5 F 19.4	E 680 P 23.5 F 21.1	E 671 P 26.4 F 18.7	E 755 P 18.7 F 24
こ ん だ て	8(月) リクエスト献立	9(火)	10(水)	12(金)	
	<p>フルーツポンチ むぎごはん チキンカレー</p>	<p>クープイリチー 紅いもタルト 魚のてりやき むぎごはん とうふのみそ汁</p>	<p>ハートのコロッケ チキンとトマトのスパゲティー サラダ</p>	<p>建国記念の日 オムライス えだまめサラダ</p>	
小学校	E 625 P 19 F 15.3	E 688 P 27.8 F 19.7	E 588 P 21.9 F 21.5	E 574 P 20.3 F 15.9	
中学校	E 747 P 21.8 F 16.8	E 805 P 32.4 F 21.3	E 650 P 24.3 F 22.5	E 649 P 22.2 F 16.8	
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
	<p>白菜のごまあえ むぎごはん マーボー豆腐</p>	<p>たんかん チーズおから わかめごはん けんちん汁</p>	<p>チリコンカン あみパン パンプキンスープ</p>	<p>グルクのシークワサーソースがけ 五目ごはん 大根とアーモンドのサラダ</p>	<p>紅いもまんじゅう こまつなの和え物 むぎごはん 肉じゃが</p>
小学校	E 616 P 25 F 19.9	E 592 P 22.6 F 17.7	E 663 P 25.8 F 22.1	E 678 P 28.4 F 23.2	E 651 P 22.5 F 12.6
中学校	E 737 P 29.2 F 22.4	E 698 P 26 F 19.9	E 761 P 29.7 F 25	E 772 P 32.7 F 25.3	E 762 P 25.8 F 13.6
こ ん だ て	22(月)	天皇誕生日	24(水) リクエスト献立	25(木)	26(金) リクエスト献立
	<p>豚キムチいため むぎごはん もずくのみそ汁</p>	<p>天皇誕生日</p>	<p>(中)シークワサーソルベ (小)バナナ スープに野菜いためとめんをいれてね! きゅうりのおかか和え 野菜そば おかか和え</p>	<p>雪塩ちんすこう チンジャオロース むぎごはん はるさめスープ</p>	<p>温野菜サラダ あげぱん クラムチャウダー</p>
小学校	E 600 P 20.7 F 20.9		E 587 P 25.3 F 18.9	E 612 P 22 F 15.5	E 664 P 26.3 F 27.9
中学校	E 715 P 24 F 23.4		E 679 P 29.5 F 21.9	E 709 P 25.1 F 16.2	E 763 P 29.9 F 31.6

# 2月3日 節分

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に、1年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本でも古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数(あるいは年の数+1粒)だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。

**鬼は外~!**



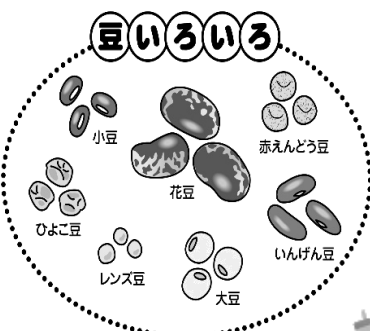
## リクエスト献立



小学校6年生のみなさん、中学校3年生のみなさんは、卒業まで残り2ヶ月となりましたね。そこで、もう一度食べたい好きなメニューのアンケートを行いました。小学校では、給食委員さんがアンケートを取ってくれました。ご協力ありがとうございます。その結果を取り入れながら、2月・3月の献立を立てています。学校で食べた給食が楽しい思い出として心に残っているとうれしいです。

### ★給食欠食予定★

小学校...欠食なし  
中学校...欠食なし



### 【小学校 6年生】

- 《ごはん・どんぶり部門》  
1位 タコライス  
2位 沖縄そば

### 《デザート部門》

- 1位 フルーツポンチ

### 【中学校 3年生】

- 1位 あげぱん  
2位 カレーライス  
3位 バンサンスー



※材料・天候によって献立を変更することがあります。※給食費は、毎月期限内に納めましょう。