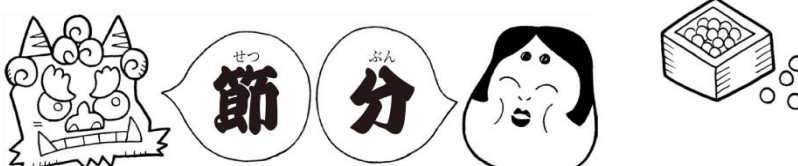


学校給食献立表

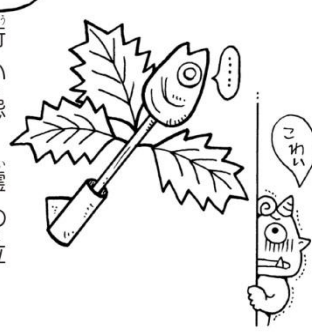
日	曜日	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)			
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質		
2月	月	ごはん はるさめスープ とりのおつくね ほうれんそうのおひたし	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ	ねぎ たまねぎ きくらげ キャベツ	ごはん はるさめ さとう	あぶら	669 24.7	779 27.6
3月	火	こめこパン ポトフ いわしチーズフライ はなやさいサラダ せつぶんまめ	ベーコン いわし だいす	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー	キャベツ たまねぎ セロリ だいこん カリフラワー コーン	パン じゃがいも こむぎこ ばんこ さとう	あぶら	699 31.5	862 37.7
4月	水	ごはん カレーにくじゃが ちんげんさいのおひたし りんご	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう しらすぼし	ちんげんさい にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	654 19.7	799 23.3
5月	木	コッペパン しろいんげんまめとウインナーのトマトに アスパラコーンソテー オムレツ	ウインナー しろいんげんまめ ベーコン オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラ	たまねぎ アスパラ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	あぶら	594 22.9	701 26.4
6月	金	ごはん わふうに ピーナッツあえ ぶりのおろしに	とりにく ちくわ あつあげ ぶり こおりどうぶ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん こんにゃく れんこん しいたけ もやし	ごはん さとう	ピーナッツ	645 28.8	790 34.5
9月	月	ハヤシライス (むぎ ごはん) ひじきサラダ キウイ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース しめじ コーン キウイ	ごはん さとう むぎ	ごまあぶら	694 21.1	863 25.3
10月	火	コッペパン みそにこみうどん ゆかりあえ いわしかりかりフライ	とりにく おで かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ	パン うどん	あぶら	700 29.4	839 35.1
11月	水	けんこくきねんのひ 								
12月	木	たまごパン マカロニのクリームに いんげんとエリンギのソテー オレンジ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ グリーンピース オレンジ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	616 27.0	764 33.2
13月	金	ごはん だいこんのそぼろ ごまじゃこサラダ さけのしおやき	ぶたにく あつあげ てんぷら さけ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ブロッコリー	だいこん こんにゃく グリーンピース しょうが きゅうり コーン	ごはん さとう	ごま	688 35.1	834 40.1
16月	月	ごはん とうふのちゅうかに パンサンク りんご	とうふ ぶたにく つくね たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ たけのこ しいたけ キャベツ もやし きゅうり りんご	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら	694 26.4	845 31.6
17月	火	しょくパン わんたんスープ きびなごフライ アーモンドあえ ジャム	ぶたにく えびだんご いびきにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しいたけ キャベツ きゅうり	パン わんたん さとう ジャム	アーモンド	636 26.4	774 32.2
18月	水	ごはん とりごぼうじる れんこんのきんぴら 江迎弁当の日 さわらのさいきょうやき	とりにく ぶらあげ てんぷら ぶたにく さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ しめじ こんにゃく れんこん	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	631 28.0	753 31.3
19月	木	くろざとうパン えびボールスープ パンネのミートソース パナナ	とりにく えびだんご いびきにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ もやし にんにく しめじ トマト パナナ	パン ペンネ	あぶら	603 26.5	740 32.3
20月	金	ごはん つみれじる いそのかあえ ちくさやき 鹿町弁当の日	つみれ ちくさやき	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう しいたけ もやし	ごはん じゃがいも さとう	ごま	597 23.1	744 28.4
23月	月	ごはん ごもくまめ ひよつづるのすのもの	とりにく てんぷら いす たまご	ぎゅうにゅう ひよつづる	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう きゅうり	ごはん はるさめ じゃがいも さとう	あぶら	657 23.8	805 28.3
24月	火	はちみつパン まめのポタージュ ウインナー ごまつなサラダ	とりにく いんげんまめ ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ レモン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら	626 26.7	806 33.6
25月	水	おやこどん (むぎ ごはん) ブロッコリーのおひたし パナナ	とりにく おで かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ しいたけ きゅうり パナナ	ごはん でんぷん さとう		616 24.9	751 30.1
26月	木	パインパン ちゃんぽん おとうふシュウマイ りんご	ぶたにく ちくわ てんぷら しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし きくらげ りんご	パン ちゃんぽんめん	あぶら	679 25.6	877 32.0
27月	金	ごはん ジージャーとうふ ナムル	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ グリーンピース しょうが きゅうり もやし	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら	631 25.2	775 30.7
								平均栄養価	649 26.1	795 30

節分



節分は立春の前日、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こ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。

今月のお弁当の日 (お弁当の用意をお願いします)

2月18日 (水) 江迎のお弁当の日 

2月20日 (金) 鹿町のお弁当の日 

18日は、鹿小と歌小6年生のバイキング給食
20日は、江小と猪小6年生のバイキング給食
を実施します。

