



日	曜	種	献立	給食カロリー	3時のおやつ		おやつカロリー
1	土	麺	パン ナポリタン 野菜スープ	377	牛乳	ビスケット	235
3	月	飯	手巻き寿司 ごま和え のっぺい汁	383	牛乳	ざぜん豆	162
4	火	焼	ごはん 鶏肉の味噌だれ焼き さっぱり和え すまし汁	385	牛乳	黒糖蒸しパン	247
5	水	汁	ごはん タイピーエン 厚揚げおかか煮 りんご	394	牛乳	スコーン	235
6	木	揚	ごはん さんまのサクサク揚げ コーンフレークサラダ みそ汁	412	牛乳	ふかし芋	216
7	金	炒	ごはん 麻婆豆腐 華風酢の物 スープ	403	牛乳	マドレーヌ	279
8	土	麺	ごはん 焼きうどん ほうれん草のごま和え	368	牛乳	さつまいもスティック	250
10	月	汁	カレーライス コールスロー スープ	409	牛乳	りんごゼリー	183
11	火	-	祝日：建国記念の日	-	-	-	-
12	水	麺	焼きそば ナムル 貝だくさんみそ汁	351	牛乳	小松菜ベーコンおにぎり	222
13	木	煮	ごはん 煮魚 ばんさんす みそ汁	388	牛乳	きなこマカロニ	159
14	金	揚	ごはん からあげ 白和え みそ汁	406	牛乳	バナナカップケーキ	231
15	土	麺	おにぎり ちゃんぽん きゅうりとちくわのごま和え	390	牛乳	フレンチトースト	224
17	月	煮	ごはん すき焼き風煮 甘酢和え みそ汁	404	牛乳	ホットケーキ	234
18	火	焼	ごはん 魚の西京焼き 栄養キンピラ すまし汁	403	牛乳	金時煮豆	215
19	水	焼	ごはん ひじきハンバーグ ブロッコリーサラダ スープ	414	牛乳	プリン	233
20	木	揚	ごはん チキン南蛮 炒り豆腐 みそ汁	410	牛乳	きなこラスク	200
21	金	汁	ハヤシライス もやしのごま和え スープ	402	牛乳	スキム蒸しパン	229
22	土	丼	親子丼 おかか和え みそ汁	397	牛乳	チーズケーキ	270
24	月	-	振替休日	-	-	-	-
25	火	焼	ごはん タンドリーチキン 大根サラダ 豆乳スープ	410	牛乳	クッキー	222
26	水	揚	ごはん 魚の南蛮漬け ひじきの炒り煮 みそ汁	401	牛乳	チーズ蒸しパン	237
27	木	煮	ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁	398	牛乳	ぶどうゼリー	211
28	金	焼	ごはん 魚のチーズピカタ 切干大根煮 みそ汁	390	牛乳	スイートポテト	226
29	土	麺	おにぎり きつねうどん ピクルス	360	牛乳	スキムクッキー	202

 お誕生会メニューです。

2月4日は、立春です。暦の上では春とはいえ、これからが1番寒い季節ですね。

2月3日は、節分です。「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、鬼を追い払い福を呼び込みましょう！

豆まきに使う大豆は「畑の肉」と言われています。体に必要なタンパク質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。

大豆の効果・効能

からだを温める・脳の活性化・糖の燃焼（ダイエット効果）、繊維質が多い（整腸作用・便秘予防）、

骨粗しょう症予防・成長の促進 などです。上手に大豆を取り入れておいしく食べましょう！！

※献立は仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承ください。

