

ひ 日 曜日	献立名	主な材料名						栄養価			
		主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		その他の材料（調味料など）	エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)	
		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, 他	5群 炭水化物	6群 脂質				
3 月	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳						幼 493	1.5	
	揚げ出し豆腐の味噌そぼろがけ	★揚げ出し豆腐 とり肉 みそ			ねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油	みりん 酒	小 628	2.1	
	菜の花と卵の辛子和え	★いり玉子		なのはな	キャベツ	砂糖		辛子粉 しょう油 酢	中 787	2.5	
	みぞれ汁	ぶた肉		にんじん こまつな	ごぼう しいたけ だいこん しょうが	でん粉	油	酒 しょう油 かつおだし 塩 みりん			
4 火	麦ごはん					ごはん おおむぎ					
	牛乳		牛乳						幼 521	1.5	
	エビシュウマイ②②②②③	★エビシュウマイ							小 659	1.8	
	麻婆春雨	ぶた肉		にんじん にら	たけのこ ねぎ にんにく しょうが	はるさめ 砂糖	油	酒 しょう油 テンメンジャン みりん トウバンジャン	中 841	2.3	
	白菜のクリーム煮	とり肉	牛乳 クリーム	にんじん	しょうが はくさい たまねぎ しめじ	でん粉	油	酒 がらスープ 塩			
5 水	カモちうどん(ソフトメン)					ソフトメン					
	カモちうどん(もちいなり含め煮)					★もちいなり 砂糖		しょう油 みりん 酒 かつおだし	幼 519	1.8	
	カモちうどん(肉うどん汁)	ぶた肉 なんと		にんじん	たまねぎ しいたけ		油	酒 かつおだし 塩 しょう油 みりん	小 616	2.5	
	牛乳		牛乳						中 792	3.1	
	水菜とささみの胡麻酢和え	とり肉		みずな にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょう油 酢			
6 木	ごはん のりふりかけ					ごはん		★のりふりかけ			
	牛乳		牛乳						幼 513	1.8	
	ちくわの香梅揚げ	ちくわ たまご			うめ	小麦粉	油		小 652	2.2	
	豚肉とごぼうの炒め煮	ぶた肉		にんじん	しょうが ごぼう えだまめ	しらたき 砂糖	油	酒 しょう油 みりん	中 843	2.8	
	ほうれん草の味噌汁	豆腐 みそ		ほうれんそう	ねぎ えのきたけ	さつまいも		かつおだし			
7 金	こめ 米パン					米パン					
	牛乳		牛乳						幼 542	1.6	
	鶏肉のマーマレード焼き	とり肉			しょうが にんにく	★マーマレード		しょう油 酒	小 653	2.1	
	花野菜のサラダ(ドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー			サウザンアイランドドレッシング	中 840	2.7	
	ポトフ	ベーコン ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	じゃがいも	油	ワイン ボークブイオン がらスープ 塩 こしょう			
<div> < 日本 の 食 べ 物 の 旅 【 北 海 道 】 > </div>											
10 月	豚丼(麦ごはん)					ごはん おおむぎ					
	豚丼(豚丼の具)	ぶた肉			たまねぎ	しらたき 砂糖	油	酒 みりん しょう油	幼 534	1.5	
	牛乳		牛乳						小 700	2.0	
	のり塩揚げじゃが		青のり			じゃがいも	油	塩	中 876	2.5	
	石狩汁	さけ 豆腐 みそ		にんじん	だいこん キャベツ しいたけ ねぎ			酒 かつおだし			
12 水	とんこつラーメン(中華めん)					中華めん					
	とんこつラーメン (とんこつラーメンスープ)	ぶた肉		にんじん	ねぎ きくらげ にんにく もやし		油 ごま	酒 こしょう 塩 とんこつラーメンスープ がらスープ	幼 569	1.9	
	牛乳		牛乳						小 646	2.5	
	春巻き					★春巻き	油		中 866	3.2	
	かにかまサラダ(ドレッシング)	かに風味かまぼこ			キャベツ スイートコーン			塩中華ドレッシング			
13 木	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳						幼 483	1.5	
	煮魚	あかうお			しょうが	砂糖		しょう油 みりん 酒	小 619	2.1	
	ワカメときゅうりの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり	砂糖		酢 しょう油	中 793	2.5	
	豆乳味噌汁	ぶた肉 生揚げ みそ 豆乳			ごぼう ねぎ	こんにゃく さつまいも	油	酒 かつおだし			
14 金	まる 丸パン					丸パン					
	牛乳		牛乳						幼 513	1.7	
	ハンバーグオニオンソース	★ハンバーグ			たまねぎ にんにく	砂糖	油	しょう油 酢 みりん	小 648	2.4	
	れんこんサラダ(ドレッシング)			こまつな にんじん	れんこん	砂糖		しょう油 酢 ごまドレッシング	中 804	3.1	
	ミネストローネ	とり肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ	マカロニ じゃがいも 砂糖	油	塩 こしょう チキンブイオン トマトソース			
	チョコレート大福					チョコレート大福					
<div> < リ ク エ ス ト 献 立 ・ 久 賀 小 学 校 > </div>											
17 月	わかめご飯		★わかめご飯の素			ごはん					
	牛乳		牛乳						幼 532	1.6	
	豚肉のかりん揚げ	ぶた肉			しょうが	でん粉 砂糖	油	酒 しょう油	小 699	2.3	
	ブロッコリーのにんにく炒め	ベーコン		ブロッコリー	しめじ にんにく		オリーブ油	ワイン 塩 こしょう しょう油	中 863	2.8	
	なめこの味噌汁	豆腐 みそ			なめこ だいこん ねぎ			かつおだし			
	富士山ゼリー					★富士山ゼリー					
18 火	麦ごはん					ごはん おおむぎ					
	牛乳		牛乳						幼 508	1.5	
	タッカルビ	とり肉		にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ	砂糖	油 ごま油	酒 コチュジャン しょう油 こしょう	小 659	2.0	
	ナムル				もやし きゅうり		ごま油	塩 しょう油	中 841	2.5	
	チンゲンサイのスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	ねぎ きくらげ しょうが		油	酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう			



ひ 日 曜日	ひょう 曜 日	こんだて めい 献立名	おとも さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
			おも からだ 主に体をつくるものとなる		おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		た ざりよう ちようみりよう その他の材料（調味料など）	エネルギー (Kcal)	しょくまん 食塩 ちようりよう 相当量 (g)
			1群 たんぱくしつ たんぱく質	2群 むきしつ 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、ほか ビタミンC、他	5群 たんすいかぶつ 炭水化物	6群 ししつ 脂質			
19	水	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							幼 512	1.5
	ぶたにく、だいこん 豚肉と大根のカレー	ぶた肉		にんじん	しょうが、だいこん、たまねぎ、にんにく	小麦粉、砂糖	油	酒、塩、カレー粉、チャツネ、ケチャップ、しょう油、ガラムマサラ、がらスープ	小 667	2.0	
	おさかなポテト					★おさかなポテト	油		中 846	2.4	
	かいそう 海藻サラダ(ドレッシング)		★海藻ミックス		キャベツ	★野菜こんにゃく		和風ドレッシング			
く とうべつ ゆう 好 と し こう りゆう こん だて ちゆう か じん みん きょう わ 国 ・ けい りん し 市 【 中 華 人 民 共 和 国 ・ 桂 林 市 】 ぐ 											
20	木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							幼 506	1.4
	ショーロンポー①①①①②	★ショーロンポー								小 642	1.9
	ピーフン炒め	ハム		チンゲンサイ	きくらげ	ピーフン	油、ごま油	塩、こしょう、がらスープ、しょう油	中 850	2.5	
	はっぽうさい 八宝菜	ぶた肉、いか、えび		にんじん	たまねぎ、はくさい、しめじ、たけのこ、しょうが、にんにく	砂糖、でん粉	油、ごま油	酒、塩、こしょう、がらスープ、しょう油			
く し まい と し こう りゆう こん だて ぐ 姉 妹 都 市 交 流 献 立 【 ア メ リ カ 合 衆 国 カ リ フ ォ ル ニ ア 州 ・ ユ ー バ 市 】 ぐ 											
21	金	ホットドッグ(切り目入りコッペパン)					コッペパン				
	ホットドッグ(チリドッグ)	★フランクフルト、ぶた肉			たまねぎ	砂糖	油	酒、こしょう、中濃ソース、チリパウダー、塩、ケチャップ、トマトソース	幼 500	1.7	
	牛乳		牛乳						小 648	2.5	
	コールスロー(ドレッシング)			にんじん	キャベツ、スイートコーン			コールスロードレッシング	中 806	3.2	
	チャウダー	とり肉、白いんげん	牛乳	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、マッシュルーム		オリーブ油	ワイン、ベシャメルソース、がらスープ、塩、こしょう			
25	火	麦ごはん					ごはん、おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 519	1.3	
	とりにく 鶏肉のから揚げ	とり肉			にんにく、しょうが	でん粉	油	酒、しょう油	小 693	1.7	
	のり酢和え	ツナ	のり	ほうれんそう	もやし			しょう油、酢	中 858	2.0	
	ごま味噌汁	みそ、豆腐		にんじん	だいこん、ねぎ、ごぼう		油、ごま	かつおだし			
26	水	和風スパゲティ	とり肉、ベーコン、ゼラチン		にんじん	しいたけ、しめじ、たまねぎ、にんにく	スパゲティ	オリーブ油	ワイン、コンソメ、塩、しょう油		
	牛乳		牛乳						幼 581	1.4	
	とうふ 豆腐ナゲット②②②②③	★豆腐ナゲット							小 700	2.0	
	さつまいものサラダ(マヨネーズ)				スイートコーン、えだまめ	さつまいも	マヨネーズ	塩、こしょう	中 850	2.5	
	みかんクレープ					★みかんクレープ					
27	木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 502	1.5	
	ぶたにく、みそ 豚肉の味噌炒め	ぶた肉、みそ			しょうが、にんにく、たまねぎ	砂糖	油、ごま	酒、しょう油、みりん	小 649	2.0	
	おかか和え	がťおぶし		ほうれんそう	キャベツ			しょう油	中 825	2.5	
	てづく、にくだんご 手作り肉団子スープ	とり肉		にんじん	しょうが、たまねぎ、だいこん、ねぎ	でん粉	ごま油	塩、しょう油、酒、かつおだし			
28	金	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 487	1.5	
	いか、あまず いかの甘酢あんかけ	★いか切身でん粉付き		にんじん	ねぎ	砂糖、でん粉	油	しょう油、みりん、酢、トウバンジャン	小 631	2.4	
	チンゲンサイの炒め物	ハム		チンゲンサイ	しめじ	はるさめ	油、ごま油	塩、こしょう、オイスターソース	中 827	2.8	
	もやしスープ	とり肉			もやし、たまねぎ、しょうが		油	酒、しょう油、塩、こしょう、がらスープ			

* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。
左から、幼・小(低)・小(中)、小(高)、中・職員の順に示しています。
* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

栄 養 素	基準量		2月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩(g)	エネルギー (Kcal)	食塩(g)
幼稚園	490	1.5	518	1.6
小学校(3・4年)	650	2.0	656	2.1
中学校	830	2.5	833	2.7

給食だよ

2月の給食のめあて
小学校…はしを正しく使おう
中学校…日本食について知ろう



はしの長さチェック

みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法
① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。



世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

いろいろな使い方ができる はし



はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

Q. はしの下に手を添えるのはマナー違反？

A. 汁気の多い料理を食べる時に、はしの下に手を添えて食べていませんか？
これは、してはいけないことです。汁が落ちて手が汚れてしまうことがあります。
例えば、天ぷらを天つゆにつけて食べる時などは、器を持って食べるとよいでしょう。

