



月	火	水	木	金
3日 節分献立を味わおう 3日 節分献立を味わおう わかめ ごはん さわにわん 食赤品の いわし 竹輪 かつお節 食緑品の はくさい にんじん 食の黄色の だいこん ごぼう しいたけ 食の黄色の 菜油	4日 岩江小3年1組希望献立 4日 岩江小3年1組希望献立 ナン ひきにくカレー 食赤品の 豚ひき肉 大豆 ハム 食緑品の たまねぎ にんじん しょうが 食の黄色の こんにゃく じゃがいも じゃがいも	5日 交互食べをしよう 5日 交互食べをしよう ごはん かんこくふう 食赤品の ぶた肉 わかめ 牛乳 食緑品の にんにく しょうが ねぎ たら 食の黄色の こめ 油 さとう ごま	6日 2月のめあてを確認しよう 6日 2月のめあてを確認しよう ごはん かきたまじる 食赤品の 豚肉 だいず たまご とり肉 食緑品の しいたけ にんじん ごぼう 食の黄色の こめ こんにゃく さとう	7日 よくかんで食べよう 7日 よくかんで食べよう にくとん コーンエッグ 食赤品の ぶた肉 まぐろ たまご 牛乳 食緑品の たまねぎ しいたけ しょうが 食の黄色の だいこん きゅうり にんじん

検査結果(単位:kg/Bq)	セシウム	ND	検査結果(単位:kg/Bq)	セシウム	ND
134・137	134・137	ND	134・137	134・137	ND
栄養価	幼稚園 小学校	栄養価	幼稚園 小学校	栄養価	幼稚園 小学校
エネルギー(kcal)	412 574	エネルギー(kcal)	414 627	エネルギー(kcal)	418 601
たんぱく質(g)	17.1 23.1	たんぱく質(g)	15.3 24.9	たんぱく質(g)	15.6 22.5
脂質(g)	11.9 17.2	脂質(g)	12.8 19.6	脂質(g)	13.7 20.1
塩分(g)	1.6 2.1	塩分(g)	1.7 2.1	塩分(g)	2.1 2.7

10日 白菜を味わおう 10日 白菜を味わおう にんじん ごはん はくさいの 食赤品の ロースハム 牛乳 食緑品の にんじん きゅうり キャベツ 食の黄色の こめ 油 ごま マカロニ 検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	11日 建国記念の日 11日 建国記念の日 知っていますか? 節分豆知識 福豆 節分にいった大豆をまくのは、 災いや災害をもたらす鬼の目を 打ち払うためだといわれます。 豆まきの後、年の数だけ食べ て1年の健康を祈ります。 アイワシの頭と ひいらぎ ひいらぎのとげで鬼の目を 刺し、焼いたアイワシの おいで鬼を追ひ払います。	12日 朝食モデル献立 12日 朝食モデル献立 ゆかり ごはん ぐだくさん 食赤品の ししやもフライ とり肉 食緑品の ゆかり ほうれん草 にんじん 食の黄色の こめ 油 さとう ごま	13日 豆腐の栄養を知ろう 13日 豆腐の栄養を知ろう ごはん マーボー 食赤品の とうふ みそ ぶた肉 食緑品の ねぎ にんじん しいたけ 食の黄色の こめ かたくり さとう	14日 豚肉を味わおう 14日 豚肉を味わおう ごはん かきたまじる 食赤品の ぶた肉 たまご みそ いりこ 食緑品の 切干大根 にんじん こまつな 食の黄色の こめ パン粉 小麦粉 さとう
--	---	--	--	---

2月の給食の目標	～感謝して食べよう～
わたしたちの給食は、生産者のみなさんと調理員さん、お店屋さんなど、多くの方々が一生涯懸命に働いて下さったおかげで出来上がります。働いて下さった方々、食べ物の命への感謝の気持ちをもって給食を食べ、あいさつをしましょう。	

ありがとうのきもち

しょくじのまえとおわつたあとは、こころをこめて あいさつをしましょう。

赤の食品～血や肉や骨になる

緑の食品～体の調子を整える

黄色の食品～熱や力になる～

栄養士からのメッセージ

基準量	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	510	640
たんぱく質(g)	18.0	24.0
脂質(g)	～16.0	～21.0
塩分(g)	～2	～2.5

○「いただきます」には、私たちに命を分けてくれた動物や植物などへの「ありがとう」の気持ちが込められています。

○「御馳走様」には、私たちが食事をするために一生懸命働いて下さった方々への「ありがとう」の気持ちが込められています。



月			火			水			木			金		
17日 はしの日			18日 こぼさないで食べよう			19日 朝食モデル献立			20日 手作り味わおう			21日 よくかんで食べよう		
 シーチキン ワンタン スープ 緑黄色野菜			 ジンジャー サラダ きなこ あげパン たまご スープ さかな 魚			 おからいり さけのみそ マヨネーズやき ごはん じゃがいもの みどしる 果物			 ひじきのいため とうふいり ハンバーグ ごはん はくさいの みどしる きのこと			 ごぼうフリッター ごはん じゃがいもの カレー 緑黄色野菜		
食赤品 まぐろ缶 にぼし 大豆 牛乳 食緑品 しょうが にんじん たまねぎ もやしにら 食黄色品 こめ さとう ごま かたくりこ 油 ワンタン			食赤品 きな粉 かまぼこ とり肉 たまご 牛乳 食緑品 きゅうり キャベツ しょうが にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ 食黄色品 パン さとう 油			食赤品 さけ みそ さつまあげ おから みそ 牛乳 にぼし 食緑品 たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だいこん こまつな 食黄色品 こめ マヨネーズ 油 さとう じゃがいも			食赤品 とり肉 豚肉 とうふ たまご いりこ ひじき 大豆 牛乳 まぐろ缶 あぶらあげ 食緑品 たまねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな 食黄色品 こめ パン粉 さとう 油 かたくりこ			食赤品 じゃこ こんぶ かつお節 ぶた肉 のり 牛乳 食緑品 ごぼう にんにく しょうが にんじん たまねぎ いんげん 食黄色品 こめ ごま あぶら かたくりこ じゃがいも こんにゃく		
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			ND			ND			ND			ND		
栄養価 エネルギー(kcal) 432 619 たんぱく質(g) 17.1 24.2 脂質(g) 15.1 21.7 塩分(g) 2 2.6			栄養価 エネルギー(kcal) 413 608 たんぱく質(g) 13.9 21.2 脂質(g) 14.8 22.1 塩分(g) 2.1 2.9			栄養価 エネルギー(kcal) 410 612 たんぱく質(g) 16.6 26.3 脂質(g) 11.7 18.7 塩分(g) 1.9 2.5			栄養価 エネルギー(kcal) 420 604 たんぱく質(g) 17.1 24.3 脂質(g) 13 19.3 塩分(g) 1.8 2.4			栄養価 エネルギー(kcal) 434 620 たんぱく質(g) 13.5 19.9 脂質(g) 13.9 20.4 塩分(g) 1.1 1.4		
24日 食べ残しゼロを目指そう			25日 岩江小5年生希望献立			26日 心をこめてあいさつをしよう			27日 納豆の栄養を知ろう			28日 いちこの栄養を知ろう		
 アーモンドとど おやこどん キャベツのおかかあえ 小魚			 パイナップル みそラーメン キムチづけ からあげ 豆製品			 いとかあま さんまのにつけ のり ごはん にらたま みどしる 海藻			 なっとう なっとう ごぼう むぎごはん とんじる 緑黄色野菜			 いちご チキンカレー かい豆腐 サラダ きのこと		
食赤品 とり肉 たまご 竹輪 かつお節 牛乳 いわし 食緑品 にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ 食黄色品 こめ さとう			食赤品 豚ひき肉 みそ とり肉 牛乳 食緑品 にら にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり キャベツ だいこん 食黄色品 中華めん 油 かたくりこ			食赤品 たまご みそ 牛乳 のり さんま 食緑品 ほうれんそう にんじん もやし にら ねぎ しいたけ 食黄色品 こめ かたくりこ			食赤品 なっとう さつまあげ 豚肉 とうふ みそ 牛乳 食緑品 ごぼう にんじん れんこん いんげん だいこん ねぎ ごぼう 食黄色品 こめ おおむぎ 油 さとう ごま じゃがいも こんにゃく			食赤品 とり肉 牛乳 チーズ こんぶ かにかま 牛乳 食緑品 たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ いちご 食黄色品 こめ おおむぎ じゃがいも 油 さとう		
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			ND			ND			ND			ND		
栄養価 エネルギー(kcal) 441 596 たんぱく質(g) 21.3 28.6 脂質(g) 12.4 18.1 塩分(g) 1.9 2.4			栄養価 エネルギー(kcal) 531 680 たんぱく質(g) 25.5 33.0 脂質(g) 13.1 19.1 塩分(g) 2.5 3.2			栄養価 エネルギー(kcal) 428 610 たんぱく質(g) 17.1 24.3 脂質(g) 14.6 21.2 塩分(g) 2.1 2.7			栄養価 エネルギー(kcal) 442 600 たんぱく質(g) 18.7 26.2 脂質(g) 11.8 17.8 塩分(g) 1.4 1.8			栄養価 エネルギー(kcal) 511 647 たんぱく質(g) 16.6 20.3 脂質(g) 14.7 17.5 塩分(g) 2.2 2.7		

2月の給食の目標
感謝して食べよう

「ごちそうさま」は、漢字で「御馳走様」と書きます。「馳走」とは、「走り駆け回る」という意味で、「御馳走様」とは、みなさんのために走り駆け回ってくださった方々、つまり「馳走」してくださった方に「ありがとう」の気持ちを込め、「馳走」に「御」という字と「おかけ様」の「様」がつき、つけられました。意味をみしめ、心をこめて言い、

作ってみませんか
給食の人気メニュー
春雨サラダ

<材料> 5人分
 春雨……………30g
 ハム……………40g (2〜3枚)
 きゅうり………1本
 卵……………1個
 油……………適量
 砂糖……………9g (大さじ1)
 米酢……………25g (大さじ2弱)
 しょうゆ………30g (大さじ2)
 ごま油……………9g (小さじ2)

<作り方>
 ① 春雨は、ゆでて水につけて冷まし、5〜6cm長さに切る。
 ② ハムは千切りにし、ゆでるか電子レンジで加熱する。
 ③ きゅうりは千切りにする。
 ④ 卵は、薄焼き卵にし、5cm長さに細く切る。
 ⑤ 調味料を合わせてよく混ぜる。
 ⑥ ①〜④をボールに入れて、⑤の調味料で和える。
 (調味料は少し多めになっています。2/3位入れて味をみてください。)