



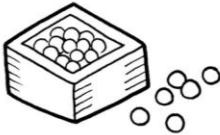
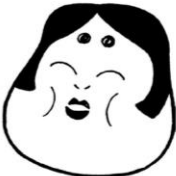
日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ちから・ねつになるもの	I値(kcal)	たんぱくしつ(g)	しじつ(g)	えんぶん(g)
2	月	ごはん とんかつ じゃこサラダ あぶらあげのみそしる いよかんゼリー	○	牛乳 ちりめん ぶたにく あぶらあげ にぼしこ わかめ みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えのき いよかん	こめ さつまいも パンこ こむぎこ あぶら ごま ゼリー	536	18.9	16.9	1.5
3	火	むぎごはん いわしうめに カレーあえ にくだんごうまに	○	牛乳 いわし とりにく ぶたにく ツナ かまぼこ	うめ たけのこ たまねぎ こまつな いんげん もやし にんじん しいたけ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	526	23.0	17.7	1.8
4	水	スパゲッティカルボナーラ ハッシュポテト こんにやくサラダ	○	牛乳 たまご ベーコン かまぼこ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう こんにやく きゅうり にんじん にんにく	スパゲッティ バター あぶら じゃがいも ごま	492	16.9	23.5	1.4
5	木	ごはん ハムフライ なばなおひたし さつまあげとさといものにも	○	牛乳 ハム かつおぶし さつまあげ	こまつな キャベツ なばな にんじん だいこん いんげん こんにやく しいたけ	こめ さとう こむぎこ パンこ さといも あぶら	530	17.9	15.8	1.9
6	金	ビビンパどん チヂミ とうふとわかめのスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく こうやどうふ わかめ とうふ なんと	ほうれんそう にんじん もやし たけのこ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう こめこ あぶら	480	19.3	14.7	1.4
9	月	ごはん とりにくのからあげ こまつなソテー はくさいのみそしる	○	牛乳 とりにく ベーコン みそ にぼしこ	コーン こまつな だいこん にんじん はくさい ねぎ にんにく しょうが	こめ あぶら こめこ でんぶん	504	21.4	19.1	1.7
10	火	むぎごはん ぶりキャベツカツ ひじきサラダ にくじゃが	○	牛乳 ぶり ひじき ぶたにく	えだまめ もやし いんげん にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ こんにやく	こめ むぎ さとう こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	529	17.8	15.6	1.6
12	木	サフランライス なすとトマトのグラタン ツナサラダ クリームソース	○	牛乳 ハム えび ツナ おから	なす トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん	こめ バター こむぎこ ごま こめこ じゃがいも	547	19.4	19.5	2.2
13	金	むぎごはん ハートハンバーグきのこソース あおのりポテト パスタいりやさいスープ チョコプリン	○	牛乳 とりにく ぶたにく あおのり ベーコン	しめじ かぶ たまねぎ マッシュルーム コーン はくさい	こめ むぎ さとう パスタ じゃがいも チョコ	540	18.0	16.6	1.3
16	月	バターチキンカレーライス コーンとだいのすのメンチカツ かんでんサラダ	○	牛乳 かまぼこ かんてん とりにく ヨーグルト なまクリーム だいのす	トマト たまねぎ キャベツ コーン きゅうり にんじん しょうが にんにく	こめ さとう バター あぶら こめこ	581	23.3	24.2	1.5
17	火	むぎごはん いわしのさんがやきふう のりあえ すきやきに	○	牛乳 ぶたにく いわし すりみ とうふ のり みそ	ほうれんそう もやし しょうが にんじん はくさい たまねぎ えのき ねぎ しらたき	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	485	21.2	15.1	1.5
19	木	ごはん チキンのレモンマリネ きりぼしだいこんに とうふのみそしる	○	牛乳 みそ にぼしこ とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	だいこん にんじん いんげん こまつな レモン	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	523	24.2	18.0	1.6
20	金	ぶたにくどん すり身チーズロール ごまあえ	○	牛乳 ぶたにく たら チーズ みそ	にんじん ほうれんそう しめじ たまねぎ はくさい しらたき しょうが もやし	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぶん	501	22.2	15.2	1.9
24	火	むぎごはん かぼちゃしゅうまい きゅうりナムル マーボー豆腐	○	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく だいす たら みそ	こまつな きゅうり かぼちゃ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ にら しょうが にんにく もやし	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら	525	21.0	15.3	2.1
25	水	みそラーメン とりにくとえだまめのキャベツあげ フロッコリーおかかあえ たまごプリン	○	牛乳 みそ ぶたにく とりにく たまご かつおぶし	はくさい もやし えだまめ にら にんじん ねぎ コーン キャベツ フロッコリー しょうが にんにく	ちゅうかめん あぶら さとう	508	24.8	17.1	2.1
26	木	ごはん エビカツレツ ごもくきんぴら さといものみそしる	○	牛乳 えび すりみ みそ さつまあげ にぼしこ	ごぼう れんこん たまねぎ にんじん えだまめ しめじ だいこん ねぎ こんにやく	こめ さとう パンこ でんぶん あぶら さといも ごまあぶら	483	17.1	14.0	1.6
27	金	ハヤシライス ハートオムレツ コールスロー いちご	○	牛乳 みそ ぶたにく たまご ハム	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム コーン キャベツ にんにく いちご	こめ むぎ こむぎこ あぶら	523	20.1	17.7	1.9

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。	今月の平均栄養素量	518	20.3	17.4	1.7
	幼稚園の 学校給食摂取基準	490	15.9 ~24.5	10.9 ~16.3	1.5 未満



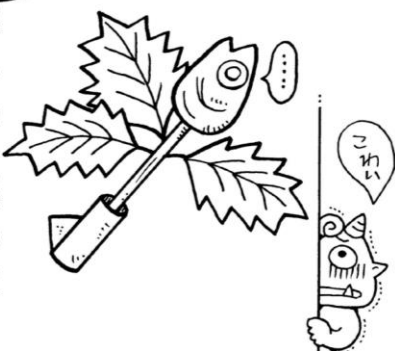
せつ 節

ぶん 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。



ちさんちしょう
地産地消

こめ 南郷・成東地区
米：南郷・成東地区
きゅうり：九十九里町
もやし：大網白里市
はすめま ちく
にら：蓮沼地区
おあみしらさとし
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

★2月の給食費納入期限は3月2日です。
口座振替の方は預金残高をご確認ください。
★山武市のホームページに、月の献立表と給食の写真を毎日掲載しています。
レシピも掲載していますので、ご覧ください。

