



Lunch menu and description

				アレルギー表示	栄養価
				(主な原材料のみ) 卵・小麦・乳・エビ・カニ そば・ピーナッツ・くるみ・ゴマ	エネルギー量(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
2月	☆恵方巻	米	のり 焼穴子 厚焼玉子 高野豆腐 きゅうり おぼろ かんぴょう	卵	421
	食パン(いちごジャム)	食パン	いちごジャム	パン(小麦・乳)	16.3
	ハンバーグ(ケチャップソース)	ハンバーグ	ケチャップ ソース 砂糖		17.7
	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり ハム コーン(冷) 塩 こしょう マヨネーズ	ハム(乳・卵)、マヨネーズ(卵)	1.7	
3火	☆ごはん	米			410
	北海道じゃがいもコロッケ	北海道じゃがいもコロッケ	油	小麦、乳、卵	12.4
	織切りキャベツ	キャベツ	ソース		12.4
	白菜の和風あんかけ	白菜 にんじん 鶏ミンチ 生しいたけ ねぎ しょうが かつおだし 砂糖 しょうゆ ゴマ油 みりん 片栗粉		1.8	
4水	☆菜飯	米	菜飯の素		406
	豆腐のたまごとし	木綿豆腐 鶏肉 玉ねぎ にんじん しいたけ(干) いんげん(冷) たまご(全卵冷凍) 片栗粉 かつおだし 砂糖 しょうゆ みりん	卵	16.0	
	和風サラダ	キャベツ もやし にんじん ハム ごましょうゆドレッシング	ハム(乳・卵) ドレッシング(小麦・ゴマ)	13.1	
	バナナ	バナナ		1.5	
5木	☆肉うどん	冷凍うどん 豚肉 玉ねぎ 生しいたけ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ みりん 砂糖 昆布だし	小麦	417	
	ちくわの磯辺揚げ	冷凍ちくわ 小麦粉 青のり 油	小麦	15.9	
	おかか和え	もやし ほうれん草 かつお節 しょうゆ		17.5	
	☆ハヤシライス	米 鶏肉 にんじん エリンギ 玉ねぎ じゃがいも マッシュルーム(スライス) ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 こしょう	ルウ(小麦)	404	
6金	大根サラダ	大根 もやし にんじん ハム ごましょうゆドレッシング	ハム(乳・卵) ドレッシング(小麦・ゴマ)	11.3	
	☆ごはん	米		16.6	
	ツナ肉じゃが	じゃがいも ツナ(パック) 糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ きぬさや(冷) しょうゆ 砂糖 みりん かつおだし		2.0	
	マカロニサラダ	マカロニ きゅうり にんじん コーン(冷) ハム マヨネーズ 塩 こしょう	小麦、ハム(乳・卵) マヨネーズ(卵)	411	
10火	☆五目ピラフ	米 ささみ にんじん エリンギ 玉ねぎ グリンピース(冷) コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		12.8	
	肉団子(ケチャップ)	肉団子(ケチャップ)	小麦	15.1	
	ビーフンソテー	ビーフン(乾) もやし 玉ねぎ にんじん 赤パプリカ しめじ 豚ミンチ 塩 こしょう かつおだし しょうゆ		1.5	
	☆ごはん	米		410	
12木	☆五目ピラフ	米 ささみ にんじん エリンギ 玉ねぎ グリンピース(冷) コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		19.1	
	肉団子(ケチャップ)	肉団子(ケチャップ)	小麦	14.5	
	ビーフンソテー	ビーフン(乾) もやし 玉ねぎ にんじん 赤パプリカ しめじ 豚ミンチ 塩 こしょう かつおだし しょうゆ		1.5	
	☆ごはん	米		412	
13金	☆ごはん	米		19.4	
	あじフライ	あじフライ	油	小麦	13.6
	織切りキャベツ	キャベツ もやし ソース		1.4	
	五目煮豆	大豆(乾) ごぼう にんじん 板こんにゃく 冷凍ちくわ 鶏肉 しいたけ(干) かつおだし しょうゆ 砂糖 みりん		403	
16月	☆ごはん	米		14.9	
	彩りたまごやき	彩りたまごやき	卵	13.2	
	うま煮	大根 ごぼう れんこん にんじん 板こんにゃく 里芋 生しいたけ きぬさや(冷) 鶏肉 かつおだし みりん しょうゆ 砂糖		1.1	
	オレンジ	オレンジ		426	
17火	☆ツナごはん	米 ツナ(パック) 玉ねぎ にんじん しょうが グリンピース(冷) しょうゆ みりん かつおだし 砂糖		21.0	
	ささみカツ	ささみ マヨネーズ(衣) 小麦粉 パン粉 油	小麦、マヨネーズ(卵) パン粉(小麦・乳)	12.0	
	おかか和え	キャベツ もやし にんじん かつお節 しょうゆ		1.4	
	りんごグライスゼリー	りんごグライスゼリー		416	
18水	☆ナポリタンスパゲティ	スパゲティ ウィンナー 玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 砂糖	小麦	14.0	
	揚げパン	ホワイトロール 油 きな粉 砂糖 塩	パン(小麦・乳)	17.3	
	フレンチサラダ	キャベツ もやし にんじん コーン(冷) フレンチ(白)ドレッシング	ドレッシング(卵)	1.8	
	☆ごはん	米		411	
19木	厚揚げと白菜の煮物	白菜 厚揚げ にんじん 玉ねぎ 鶏ミンチ しめじ しょうが かつおだし しょうゆ みりん 砂糖		15.4	
	れんこんサラダ	れんこん にんじん 冷凍ちくわ すりごま マヨネーズ しょうゆ	ゴマ、マヨネーズ(卵)	17.6	
	☆ひじきごはん	米 にんじん しいたけ(干) 芽ひじき(乾) 油揚げ 板こんにゃく しょうゆ みりん 砂糖 かつおだし		1.3	
	揚げしゅうまい	肉しゅうまい 片栗粉 油	小麦	402	
20金	☆ごはん	米		14.5	
	揚げしゅうまい	肉しゅうまい 片栗粉 油	小麦	14.8	
	昆布豆	昆布(乾) 大豆(乾) 砂糖 しょうゆ		1.9	
	大根のおぼろ汁	大根 木綿豆腐 鶏ミンチ ねぎ かつおだし しょうゆ 塩		409	
24火	☆ちらしずし	米 だしまたまご にんじん しいたけ(干) かんぴょう れんこん しょうゆ 酢 砂糖 塩 でんぶ きざみのり むきエビ(冷) きぬさや(冷)	卵、エビ	17.0	
	からあげ	鶏もも肉 しょうが しょうゆ 酒 塩 片栗粉 油		15.1	
	おかか和え	ほうれん草 もやし かつお節 しょうゆ		1.4	
	祝いすまし汁	花麩 にんじん きぬさや(冷) 木綿豆腐 生しいたけ かつおだし しょうゆ 塩	花麩(小麦)		
25水	☆中華ごはん	米 豚肉 イカ短冊(冷) むきエビ(冷) キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ ゴマ油 片栗粉	エビ	18.4	
	ねぎ入りたまごやき	ねぎ入りたまごやき	卵	2.0	
	☆ごはん	米		438	
	厚揚げと小松菜の味噌炒め	豚ミンチ 厚揚げ 板こんにゃく 玉ねぎ 小松菜 にんじん ゴマ油 味噌 しょうゆ かつおだし 砂糖 片栗粉 みりん		16.2	
26木	スパゲティサラダ	スパゲティ きゅうり にんじん ハム 塩 こしょう マヨネーズ	小麦、ハム(乳・卵) マヨネーズ(卵)	19.5	
	☆チャーハン	米 たまご 玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウィンナー しいたけ(干) 中華だし こしょう しょうゆ ゴマ油	卵	0.8	
	春巻き	春巻き 油	小麦	414	
	春雨中華スープ	春雨 にんじん チンゲン菜 冷凍ちくわ いらごま 鶏ガラ しょうゆ こしょう	ゴマ	22.7	
27金	☆中華ごはん	米 豚肉 イカ短冊(冷) むきエビ(冷) キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ ゴマ油 片栗粉	エビ	10.8	
	ねぎ入りたまごやき	ねぎ入りたまごやき	卵	1.5	
	☆ごはん	米		414	
	厚揚げと小松菜の味噌炒め	豚ミンチ 厚揚げ 板こんにゃく 玉ねぎ 小松菜 にんじん ゴマ油 味噌 しょうゆ かつおだし 砂糖 片栗粉 みりん		22.7	
7土	【発表会】 じゃがピー	じゃがいも にんじん きゅうり ハム コーン(冷) 塩 こしょう マヨネーズ		10.8	
	☆ごはん	米		15.2	
	あじフライ	あじフライ	油	1.6	
	織切りキャベツ	キャベツ もやし ソース			

※1 ☆…主食の表示 ※2 牛乳…毎食つきます ※3 17日…誕生会 ※4 24日…ひなまつりメニュー

食材は役割で分けて表示しています。 赤・・・血や骨を作るもの 黄・・・エネルギーのもととなるもの 緑・・・体の調子を整えるもの 黒・・・味覚を育てるもの

一食当たりの栄養価は、食事摂取基準(2015年版)、学校給食摂取基準をもとに算出しています。

たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (g)	亜鉛 (g)	レチノール当量 (ビタミンA) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩 (g)	
390	16.1	10.8	57.1	280	40	2.0	2.0	150	0.30	0.30	15	4.0	1.5

月の平均
414
16.1
15.2
1.6



《節分のゆらい》



節分は、各季節の始まりとされる日のことで、立春は一年の始まりと考えられていました。この日に、前年の邪気を祓う行事の代表が豆まきです。「福は内、鬼は外」と言いながら玄関に向かって豆をまき、鬼や災いを外へ追い出し、良いことを家の中へよびいれようというものです。また、豆まきをした後は、自分の年の数だけ食べますが、新しい年に1つ年をとるので、1つ多く、豆を食べると、病気をしないとされています。

カルシウムについて

カルシウムは、食品によって吸収される割合が変わってきます。牛乳やチーズなどの乳製品は約50%、いりごなどの小魚は約30%、緑黄色野菜は約17%程度です。牛乳などは一番手軽にカルシウムを取ることができますが、さらに吸収率を高めるために、鮭や干し椎茸に含まれているビタミンDや、納豆、サツマイモに含まれているマグネシウムなどを一緒に取ることで効率的にカルシウムを摂ることができます。



味噌は万能調味料



2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て 麩と混ぜて味噌を作ります。味噌は仕込む大豆や麩の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。主に麩は「米麩」「麦麩」「豆麩」と3種類あり、地方によってこの麩を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源なのでたんぱく質を取りたい朝ご飯に味噌汁は、とても適したもののなのです。