



赤 ち にく 血や肉となる

緑 みどり からだ ちようし ととの 体の調子を整える

黄 きつ ねつ ちから もと 熱や力の元になる

めあて からだ こころ はくく、しよくし こんだて 体と心を育む食事について考えよう



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病氣などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気をおいはらって福を呼び込んだそうです。

	すいようび	もくようび	きんようび
こんだて	1 チンジャオロース かにたま ごはん ごもくスープ	2 しょうがあえ しろみじかなの みそやき ごはん にくだんご はるさめ しょうゆに	3 ごまあえ いわしのうめに せつぶん まめ ごはん はくさいの みそしる
赤	牛乳、卵、かまぼこ、かに、鶏肉、豚肉	牛乳、さけ、みそ、ミートボール	牛乳、いわし、あぶらあげ、みそ、だいず
緑	キャベツ、しいたけ、もやし、ねぎ、ピーマン、たけのこ、にんじん、にんにく、しょうが	たまねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、はくさい、きぬさや、こまつな、もやし、しょうが	はくさい、だいこん、ねぎ、えのき、もやし、ほうれんそう、にんじん、うめ
黄	こめ、さとう、かたくりこ	こめ、たまごぬきマヨネーズ、さとう、はるさめ、ごまあぶら、かたくりこ	こめ、さとう、ごま
	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分
小	605 26.7 13.9 355 2.2	683 28.0 21.7 310 2.3	608 26.4 13.0 510 2.4
中	700 30.7 14.9 381 2.5	815 32.9 24.9 326 2.8	712 29.7 13.8 547 2.7

	げつようび	かようび	休食校	半田醸芳小 伊達崎小	醸芳小 睦合小
こんだて	6 ブロccoli-サラダ オムレツ キャラメル あげぱん(小) コッパン(幼・中) シヤム(幼・中) パンプキン ポタージュ	7 からしあえ デコボン さけわかめ ごはん ごまみそ おでん	8 わかめあえ いかのてんぷら ソフト めん にくみそうどん かけしる	9 ほうれんそうの サラダ ヨーグルト むぎごはん チキントマト カレー	10 ごもくまめ さばみそに ごはん こんさいの みそしる
赤	牛乳、たまご、とりにく	牛乳、わかめ、さけ、ちくわ、うずらのたまご、こんぶ、がんもどき、みそ、さつまあげ	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、なると、みそ、いか、わかめ	牛乳、とりにく、ツナ、ヨーグルト	牛乳、さば、しみどうふ、みそ、だいず、とりにく、こんぶ、さつまあげ
緑	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、	だいこん、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、でこぼん、こんにやく	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、もやし、キャベツ	トマト、たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、にんにく、ほうれんそう、にんじん、コーン	だいこん、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、たけのこ、こんにやく
黄	こむぎこ、さとう、あぶら	こめ、さとう、ごま	ソフトめん、あぶら、ドレッシング	こめ、むぎ、じゃがいも、カレールー	こめ、さといも、さとう
小	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分
中	629 25.2 24.5 454 2.3	706 26.4 22.8 406 2.6	662 28.5 20.3 328 2.6	700 24.0 19.3 405 1.8	634 26.4 18.1 314 2.5
休食校	854 31.9 29.0 522 2.8	836 30.5 26.1 448 3.3	856 35.5 23.2 352 3.2	810 26.8 21.2 414 2.1	739 29.9 19.7 327 2.8
こんだて	13 こんにやくサラダ クチャップ ソーセージ きれめいり コッパン(小) キャラメル あげぱん(幼・中) ミネスト ローネ	14 あさづけ たまごやき チョコ ドーナツ ツナごはん とうふの みそしる	15 ちりめんじゃこあ え なつとう むぎごはん キムチ にくじゃが	16 キャベツサラダ ソース とんかつ ごはん だいこんの みそしる	17 もやしいため さけのこうじづけ ごはん けんちんじる
赤	牛乳、ソーセージ、とりにく、だいず、かいそう	牛乳、ツナ、とうふ、あぶらあげ、たまご、みそ	牛乳、なつとう、ぶたにく、しらすほし	牛乳、ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ	牛乳、さけ、あぶらあげ、ぶたにく
緑	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、きゅうり、えだまめ、トマト、こんにやく	グリーンピース、にんじん、しょうが、たまねぎ、こまつな、だいこん、きゅうり	にんじん、たまねぎ、こんにやく、いんげん、はくさい、ほうれんそう、もやし	だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、はくさい、こんにやく、もやし、たけのこ、しょうが
黄	こむぎこ、マカロニ、じゃがいも、さとう、油	こめ、あぶら、チョコ、こむぎこ、さとう	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、ごま	こめ、あぶら	こめ、さといも、はるさめ、あぶら、かたくりこ
小	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分
中	580 24.0 24.8 317 2.4	796 27.8 30.7 338 2.6	622 26.4 15.3 327 1.8	608 21.8 18.7 304 2.0	611 29.8 15.4 296 1.7
休食校	860 30.8 37.2 367 3.0	942 32.2 35.4 359 2.9	740 30.9 17.1 351 2.4	724 24.7 20.9 318 2.3	706 34.4 16.9 305 2.3
こんだて	20 ポテトサラダ いちご 幼小2・中3 チーズ しょうぱん はるさめ スープ	21 りっちゃんサラダ プリン とりのからあげ 幼小2・中3 ごはん とんじる	22 くきわかめサラダ もちごめにくだんご 小2・中3 ちゅうか めん あんかけラーメン かけしる	23 天皇誕生日	24 きりほしだいこんの にもの ぶたにくの しょうがやき ごはん しみどうふの みそしる
赤	牛乳、チーズ、ぶたにく、ハム	牛乳、とりにく、ぶたにく、とうふ、みそ、ハム、こんぶ、かつおぶし	牛乳、ぶたにく、いか、くきわかめ、えび		牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、さつまあげ、豆腐
緑	たまねぎ、もやし、しいたけ、きぬさや、いちご、きゅうり、コーン、にんじん	しょうが、にんにく、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、コン	たけのこ、にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、キャベツ、コーン		しょうが、ねぎ、こんにやく、だいこん、にんじん、いんげん、こんにやく
黄	こむぎこ、さとう、はるさめ、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、たまごぬきマヨネーズ	こめ、かたくりこ、あぶら、さといも、さとう	ソフトめん、かたくりこ、ドレッシング、もちごめ		こめ、さとう、さといも
小	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分		Kcal P F Ca 塩分
中	664 23.7 26.0 565 2.9	784 26.4 25.7 341 1.9	658 32.7 15.5 321 3.5		628 26.7 19.3 283 2.1
休食校	763 26.3 29.8 582 3.8	876 29.3 26.3 360 2.5	887 42.3 18.2 347 4.1		756 32.0 23.3 337 2.4
こんだて	27 ごぼうサラダ ミルメーク てりやきチキン まるパン ポトフ	28 ブロccoli-あえ エビフライ カレー ピラフ はくさい スープ			
赤	牛乳、ベーコン、とりにく、ぶたにく、ハム	牛乳、ウインナー、ベーコン、えび			
緑	にんじん、たまねぎ、はくさい、にんにく、えだまめ、ごぼう、コーン、キャベツ	たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、はくさい、マッシュルーム、ねぎ、ブロッコリー、キャベツ			
黄	こむぎこ、じゃがいも、ごま、たまごぬきマヨネーズ	こめ、あぶら、バター、ドレッシング			
小	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分			
中	720 30.2 30.5 379 2.6	646 20.0 21.2 288 2.1			
休食校	936 37.9 36.3 420 3.5	816 25.5 26.5 307 2.6			

3日(金) 節分献立となります

8日(水) 伊達崎小学校6年生マナー教室

15日(水) 醸芳小学校6年生マナー教室

21日(火) 醸芳中学校3年生希望献立

22日(水) 醸芳小学校6年生マナー教室

略	2月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	660(650)	807(830)
P	たんぱく質 (g)	26.4(21~32)	31.3(27~40)
-	炭水化物 (g)	90.7	114.5
F	脂質 (g)	20.9(14~21)	24.3(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	360	388
塩分	食塩相当量(g)	2.2(2.0)	2.7(2.5)

給食センター日記 桑折町役場のホームページの検索欄で「桑折町給食センター 日記」と入力すると毎日の給食や給食センターの様子をみることができます。

★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☎581-0250
★給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。