

日 曜	献立名	主な材料と体内での働き						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) / 食塩相当量 (g)
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		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・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 火	ごはん	節分献立						ごはん	682 / 1.8
	牛乳	牛乳							
	いわしのうめ	◇いわしの梅煮							
	かおりあえ	にんじん こまつな はくさい もやし しょうが						しょうゆ	
	だいこんとなまあげのもの	ぶた肉 生揚げ にんじん だいこん しいたけ ごぼう えだまめ						こんにゃく さとう 油 ごま油 しょうゆ みりん 酒	
2 水	ごはん							ごはん	645 / 2.1
	牛乳	牛乳							
	とうふのちゅうかに	豆腐 ぶた肉 みそ にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい きくらげ しいたけ しょうが						さとう でんぷん 油 ごま油 豆板醤 中華だし しょうゆ 酒 オイスターソース	
	パンサンスー	ハム にんじん こまつな キャベツ						はるさめ さとう 油 ごま油 ごま 酢 しょうゆ 塩	
3 木	バターロールパン							バターロールパン	664 / 2.5
	牛乳	牛乳							
	チリビーンズ	ぶた肉 赤いんげん豆 にんじん パセリ たまねぎ セロリ にんにく						じゃがいも 油 トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう コンソメ ローリエ ウスターソース チリパウダー	
	ツナサラダ	まぐろ にんじん こまつな キャベツ たまねぎ						◇イタリアンドレッシング 塩 こしょう 酢	
	ヨーグルト	◇ヨーグルト							
4 金	ごはん	MITOごはん いばらき美味しおDay献立						ごはん	670 / 2.0
	牛乳	牛乳							
	★みとちゃんごぼうメンチカツ	◇みとちゃんごぼうメンチカツ						油	
	ごまずあえ	かまぼこ にんじん こまつな キャベツ もやし						さとう ごま ごま油 しょうゆ 酢	
	はくさいのみそしる	豆腐 油揚げ みそ にんじん はくさい だいこん しめじ ねぎ						だし用混合節	
7 月	コッペパン チョコクリーム							コッペパン ◇チョコクリーム	656 / 2.6
	牛乳	牛乳							
	チキンのハニーマスタードやき	とり肉 レモン果汁						はちみつ しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン 粒マスタード	
	ポテトサラダ	我が家のおすすめ料理・MITOごはん にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり						じゃがいも 塩 こしょう 酢 からし粉 ノンエッグマヨネーズ	
	★セロリとツナのかきたまスープ	まぐろ たまご にんじん こまつな キャベツ セロリ たまねぎ えのきたけ						でんぷん ごま油 コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	
8 火	「ギュッと！おにぎりの日」								
9 水	ポークカレーライス	ぶた肉 にんじん たまねぎ しょうが にんにく						じゃがいも 油 カレーフレーク カレールウ ウスターソース トマトピューレ ケチャップ	688 / 2.1
	(むぎごはん)							ごはん 麦	
	牛乳	牛乳							
	フレンチサラダ	ハム チーズ キャベツ きゅうり たまねぎ						さとう 油 酢 塩 こしょう	
10 木	★みとちゃんこめパン	MITOごはん						みとちゃん米パン	656 / 2.6
	牛乳	牛乳							
	ホキのこうそうフライ	◇ホキの香草フライ						油	
	コールスローサラダ	にんじん こまつな キャベツ とうもろこし						◇コールスローードレッシング 塩 こしょう	
14 月	やさいのトマトスープ	ウインナー にんじん パセリ トマト たまねぎ はくさい しめじ にんにく						じゃがいも コンソメ ローリエ 塩 こしょう	657 / 2.8
	まるコッペパン							丸コッペパン	
	牛乳	牛乳							
	てりやきハンバーグ	◇ハンバーグ たまねぎ しょうが						さとう でんぷん 油 しょうゆ みりん	
	こまつなのサラダ	ハム 赤パプリカ こまつな キャベツ きゅうり レモン果汁						さとう 油 酢 塩 こしょう しょうゆ	
15 火	コーンポタージュ	とり肉 牛乳 脱脂粉乳 パセリ にんじん クリームコーン とうもろこし たまねぎ						小麦粉 バター 油 コンソメ 塩 こしょう	665 / 1.9
	ごはん							ごはん	
	牛乳	牛乳							
	こもちししゃもフライ(1こ)	◇子持ちししゃもフライ						油	
	おひたし	にんじん こまつな キャベツ もやし						しょうゆ	
だいこんとさといものそぼろに	ぶた肉 ちくわ にんじん だいこん しょうが えだまめ						さといも でんぷん こんにゃく さとう 油 しょうゆ 酒 みりん		

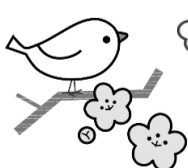
日 曜	献立名	主な材料と体内での働き						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) / 食塩相当量 (g)
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
16 水	ごはん					ごはん		647 / 2.0	
	牛乳		牛乳						
	ぶたにくのキムチに	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん にはら	◇キムチ にんにく たまねぎ はくさい しめじ きくらげ ねぎ	さとう でんぷん	油 ごま油		しょうゆ 塩 みりん 酒 コチュジャン
	きりぼしだいこんのサラダ	とり肉		にんじん こまつな	切干しだいこん キャベツ	さとう	ごま ごま油		しょうゆ 酢 塩
17 木	レーズンパン					レーズンパン		660 / 2.7	
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	◇オムレツ							
	パンネミートソース	ぶた肉 だいず		にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ	マカロニ	オリーブ油		ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう
コンソメスープ	ウインナー		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ しめじ			コンソメ 塩 こしょう ローリエ		
18 金	ごはん					ごはん		708 / 2.0	
	牛乳		牛乳						
	さばのしおこうじやき	◇鯖の塩麹焼き							
	ごもくきんぴら	牛肉		にんじん ピーマン	ごぼう	こんにやく さとう	油 ごま		しょうゆ みりん 酒
わかめのみそしる	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	じゃがいも たまねぎ えのきたけ			だし用混合節		
21 月	くろパン					黒パン		697 / 2.4	
	牛乳		牛乳						
	とりにくとはくさいのクリームシチュー	とり肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	パセリ にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	マカロニ 小麦粉 じゃがいも	油 バター 生クリーム		白ワイン コンソメ ローリエ 塩 こしょう
	かいそうサラダ	ハム	海藻	にんじん こまつな	キャベツ	こんにやく さとう	油		酢 しょうゆ 塩 こしょう
りんごゼリー					◇りんごゼリー				
22 火	カレーうどん	ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう		油	カレーフレーク カレールウ 塩 しょうゆ カレー粉 だし用混合節	667 / 2.4
	(ソフトめん)					ソフトめん			
	牛乳		牛乳						
	だいがくいも					さつまいも さとう でんぷん	油 ごま	しょうゆ みりん	
こんぶあえ		塩昆布	にんじん	はくさい 切干しだいこん きゅうり			塩 しょうゆ		
24 木	ごはん	MITOごはん				ごはん		665 / 2.0	
	牛乳		牛乳						
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう こんにやく	油		しょうゆ みりん
	おかかあえ	かまぼこ かつお節		こまつな	はくさい きゅうり				しょうゆ
★なっとう	◇納豆								
25 金	ごはん	水戸ホーリーホック応援料理				ごはん		653 / 2.2	
	牛乳		牛乳						
	ほっけのたつたあげ	◇ほっけの竜田揚げ					油		
	ひじきのいために	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	油		しょうゆ みりん
★ホーリーけんちん	とり肉		にんじん	だいこん ごぼう はくさい ねぎ しょうが	◇白玉だんご さといも	油	しょうゆ 塩 酒 みりん だし用混合節		
28 月	ミルクパン					ミルクパン		684 / 2.6	
	牛乳		牛乳						
	とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	油		しょうゆ 酒 塩
	こんさいのサラダ	まぐろ		にんじん こまつな	ごぼう れんこん キャベツ		ごま		ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 塩 こしょう
ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん にはら	ねぎ もやし しいたけ しょうが	ワンタンの皮	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。 ※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜きのお肉アレルギー対応品を使用しています。

※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。

※給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	%	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均栄養量	669	26.3 (15.7%)	20.8	366	80	3.2	443	0.7	0.6	37	2.2	4.7
学校給食摂取栄養量	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.4	0.4	20	2.0未満	4.5以上



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。「うがい・手洗い」プラス「十分な休養・睡眠、バランスのとれた食事」を心がけ、かぜなどをひかないように気をつけましょう。



### 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、災いや病気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、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。節分の日には、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？