

# 2月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類 <sup>1</sup> たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	節分ごはん <b>2日の節分にちなんだ献立</b>	○	いわしのさんが焼き 沢煮わん いよかん	ちりめんじゃこ、大豆、のり、牛乳、いわし、豚肉、みそ、のり、さば節、昆布	米、麦、小麦粉、でんぷん、つきこんにゃく	ながねぎ、しょうが、ごぼう、もやし、にんじん、だいこん、こまつな、いよかん	577 kcal 32.9 g 18.3 g 2.7 g
4火	茶めし	○	おでん 小松菜のいそ和え 芋ようかん	牛乳、さば節、揚げボール、一口がんと、昆布、焼ちくわ、うすら卵、のり、粉寒天	米、麦、じゃがいも、こんにゃく、ちくわ、さつまいも、さとう	にんじん、だいこん、こまつな、もやし、コーン(缶)	596 kcal 21.6 g 13.7 g 2.4 g
5水	高野豆腐のそぼろごはん	○	冬野菜汁 りんご	とり肉、高野豆腐、牛乳、さば節、油揚げ	米、麦、油、さとう、じゃがいも、里芋	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、ごぼう、かぶ、かぶの葉、りんご	561 kcal 24.5 g 16.7 g 2.3 g
6木	五目あんかけ焼きそば	○	じゃがいももち 甘夏みかん	豚肉、いか、えび、うすら卵、とり骨、牛乳、チーズ	蒸し中華めん、ごま油、油、でんぷん、じゃがいも、揚げ油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、乾しいたけ、もやし、甘夏	655 kcal 27.6 g 26.1 g 2.4 g
7金	ひじきごはん	○	にぎすの磯揚げ おこし汁 菊花みかん	ひじき、とり肉、油揚げ、牛乳、にぎす、あおのり、さば節、生揚げ、あずき、みそ	米、麦、油、つきこんにゃく、さとう、小麦粉、揚げ油、里芋	乾しいたけ、にんじん、グリーンピース、だいこん、ごぼう、ながねぎ、万能ねぎ、みかん	555 kcal 26.3 g 16.6 g 2.4 g
10月	麦ごはん	○	魚の生姜風味焼き 白菜のおひたし 豚汁	牛乳、ぶり、昆布、かつお節、煮干し、豚肉、とうふ、みそ	米、麦、さとう、油、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、ながねぎ、はくさい、もやし、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん	578 kcal 28.8 g 20.3 g 2.4 g
11火	建国記念の日						
12水	麦ごはん チンジャオロース <b>6年生が考えたメニュー</b>	○	小松菜のごまじょうゆ かきたまスープ	牛乳、豚肉、さば節、とうふ、たまご	米、麦、油、さとう、でんぷん、ごま	しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、もやし、こまつな、ながねぎ、ごま	561 kcal 24.7 g 17.7 g 3.2 g
13木	大豆入りドライカレー	○	じゃこサラダ	豚肉、大豆、牛乳、ちりめんじゃこ	米、麦、油、ごま、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、レーズン、こまつな、もやし、キャベツ	555 kcal 24.5 g 17.9 g 2.4 g
14金	チキンライス	○	せん切り野菜スープ ブラウニー	とり肉、牛乳、豚肉、レンズまめ、とり骨、たまご	米、麦、バター、油、さとう、コーティングチョコ、上新粉	にんじん、マッシュルーム(缶)、たまねぎ、グリーンピース、もやし、キャベツ、だいこん、セロリー、こまつな、レーズン	614 kcal 20.8 g 21.3 g 2.5 g
17月	もやし炒飯	○	白菜スープ キョウダン	豚肉、たまご、牛乳、ベーコン、とり骨、豆腐、きな粉	米、麦、ごま油、油、白玉粉、ごま、さとう	ながねぎ、にんじん、もやし、たまねぎ、はくさい、木耳、セロリー	565 kcal 19.6 g 19.3 g 2.2 g
18火	麦ごはん <b>6年生が考えたメニュー</b>	○	豆腐ハンバーグ もやしと小松菜のナムル みそ汁	牛乳、豚肉、豆腐、さば節、油揚げ、みそ	米、麦、パン粉、さとう、でんぷん、ごま油、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、えのき、キャベツ、ながねぎ	577 kcal 25.7 g 17.7 g 2.5 g
19水	麦ごはん	○	さわらの幽庵焼き かぶときゅうりの酢の物 呉汁	牛乳、さわら、昆布、さば節、豚肉、とうふ、みそ、大豆	米、麦、さとう、じゃがいも	ゆず、ゆずの皮、かぶ、きゅうり、にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ	562 kcal 28.1 g 16.9 g 2.3 g
20木	セサミトースト <b>6年生が考えたメニュー</b>	○	小松菜とベーコンのサラダ コーンスープ	牛乳、ベーコン、とり骨、とり肉、牛乳	食パン、バター、さとう、ごま油、じゃがいも、コーンスターチ	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン(缶)、こまつな、クリームコーン(缶)	564 kcal 13.9 g 19.8 g 2.8 g
21金	麦ごはん <b>6年生が考えたメニュー</b>	○	鮭のつつみ焼き 野菜のごまだれあえ 小松菜と高野豆腐入りみそ汁	牛乳、鮭、チーズ、さば節、油揚げ、高野豆腐、みそ	米、麦、ごま、さとう、油、つきこんにゃく	えのき、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう	592 kcal 32.0 g 19.7 g 2.4 g
24月	振替休日						
25火	麦ごはん	○	塩麹ロケット キャベツのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳、豚肉、かつお節、さば節、油揚げ、とうふ、わかめ、みそ	米、麦、油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、揚げ油、ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのき、ながねぎ	616 kcal 21.4 g 20.8 g 2.1 g
26水	ハヤシライス	○	ハニーサラダ いよかん	豚肉、豚骨、生クリーム、牛乳	米、麦、油、バター、小麦粉、さとう、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、グリーンピース、キャベツ、もやし、コーン(缶)、こまつな、いよかん	642 kcal 20.7 g 23.1 g 2.1 g
27木	二色パン(仔羊 <sup>おひつ</sup> ジャム)	○	大根サラダ ベジタブルシチュー	牛乳、かつお節、ちりめんじゃこ、とり肉、とり骨、生クリーム	食パン、胚芽食パン、いちごジャム、油、さとう、ごま、じゃがいも、バター、小麦粉、マカロニ	だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、セロリー	559 kcal 22.8 g 20.8 g 2.4 g
28金	麦ごはん	○	ホキの韓国風だれ ビーフン炒め トックのスープ	牛乳、ホキ、豚肉、とり骨	米、麦、でんぷん、揚げ油、ごま油、さとう、油、ビーフン、トック	しょうが、にんにく、にんじん、乾しいたけ、たけのこ、もやし、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、ながねぎ、チンゲンサイ	597 kcal 25.4 g 17.0 g 2.2 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。  
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.9倍、高学年は1.1倍です。  
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。  
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。



## 味わって食べていますか?

好きな味・苦手な味は人それぞれですが、その基本となるのは「5つの基本味」といわれるものです。その基本味の組み合わせによって、いろいろな味を感じます。食べ物を口に入れたら、どんな味がするか、よく味わってみましょう。舌で感じる味だけでなく、見た目やにおい、かんだときの音、口に入れたときの感覚(温度やかたさなど)も意識してみるといいですね。

## 5つの基本味とは…

**甘味**  
(あまみ・かんみ)

**塩味**  
(しおあじ・えんみ・しおみ)

**酸味**  
(さんみ)

**苦味**  
(にがみ)

**うま味**  
(うまみ)

