



日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ	
					(赤)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)エネルギーになる食品			
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)		
2	月	ごはん		シユーマイ ナムル はくさいのちゅうかに	とりにく ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう にんにく	だいこん しろねぎ しょうが	はくさい もやし しゃうが	米 はるさめ でんぶん	さとう あぶら こむぎこ	今月の目標 食物せんいの はたらきを知ろう
3	火	ごはん 節分献立		いわしのうめに たまごあえ キャベツのみそしる せつぶんまめ	いわし あつあげ わかめ たまご みそ だいす	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ はくさい	しろねぎ うめ	米	あられ	◆◆2月3日◆◆ 節分献立
4	水	ナン		ハムステーキ ひじきサラダ キーマカレー	ぎゅうにく ぶたにく だいす ハム	牛乳 ひじき にんにく	にんじん プロッコリー	たまねぎ はくさい	しろねぎ とうもろこし	ナン あぶら さといも いんげんまめ	さとう	2月3日は節分です。節分には、豆まきをします。豆には悪いこと(邪気や病気)を追い払う力があるといわれています。また、いわしのにおいては、鬼を寄せ付けないと考えられてきました。この日のいわしは、骨までやわらかく煮てあるので骨ごと食べることができます。豆やいわしを食べて、病気を追い払い、元気に過ごしましょう！
5	木	ごはん		とりてん ゆかりあえ みぞれじる	とりにく あつあげ	牛乳	にんじん こまつな あかしそ	はくさい しろねぎ キャベツ	だいこん ヤーコン もやし	米 こむぎこ	あぶら でんぶん	たまごぬきマヨネーズ
6	金	ごはん 立春献立		にくみそ そぼろどん こんにゃくサラダ うめふのすましる	とりにく ぶたにく ハム みそ とうふ	牛乳 のり みずな	にんじん なばな みずな	だいこん たまねぎ こんにゃく	えのきたけ えだまめ キャベツ	米 ふ でんぶん	たまごぬきマヨネーズ ごま あぶら さとう	◆◆2月6日◆◆ 立春献立
9	月	ごはん		はまちのカレーマヨネーズやき パンサンスー ぎょうざスープ	はまち ぶたにく ハム	牛乳 	にんじん こまつな	ぶなしめじ はくさい しろねぎ	キャベツ	米 こむぎこ	たまごぬきマヨネーズ あぶら はるさめ ごま さとう	2月4日は立春です。節分には、「季節を分ける」という意味があり、暦の上で春が始まる日のことを立春といいます。給食では、春らしい梅の形をしたパンを使ったすまし汁を出します。みんなで春を味わいましょう。
10	火	ごはん		シルバーのてりやき こうやどうふのたまごとじ ぶたじる	シルバー ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ	みそ 牛乳	にんじん こまつな	だいこん はくさい	しろねぎ	米 さといも でんぶん	さとう	◆◆2月13日◆◆ 根菜サラダ
12	木	とりご ぼうご はん		とんかつ いそかあえ さつまいものみそしる	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな とうふ	だいこん もやし ごぼう	しろねぎ えのきたけ たけのこ	米 さつまいも こむぎこ	あぶら パンこ	根菜は、土の中にできる根や茎を食べる野菜です。根菜サラダに入っている根菜は大根、ごぼう、れんこんです。根菜は体を温めるはたらきがあるので、寒い時期に食べるといいですね。
13	金	ごはん		スタミナなっとう こんさいサラダ いももちスープ	なっとう ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ぶたにく	しろねぎ チングンサイ	はくさい キャベツ ごぼう ほししいたけ れんこん	米	あぶら いももち	◆◆2月24～27日◆◆ 児童の考えた献立
16	月	ごはん		さけのマヨネーズやき いりどり とうにゅうみそしる	さけ とりにく あぶらあげ とうにゅう	みそ 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	はくさい れんこん こんにゃく	だいこん ごぼう しろねぎ	米 さつまいも でんぶん	たまごぬきマヨネーズ あぶら さとう	岸本小学校の皆さんのが給食の献立作りに挑戦しました。地元食材を使い、工夫された献立がたくさん集まりました。その中から、「自分が食べたい」ということだけでなく、「みんなに体を温めてほしい」、「いろいろを考えました」、「伯耆町産の食材をいました」など、食べる人や、生産者のことを考えてくれた人の献立を選びました。味わっていただきましょう。
17	火	ごはん		ぎゅうにくときりほしだいこんのいために しらあえ かきたまじる	ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ たまご	牛乳 のり とうふ	にんじん こまつな チングンサイ	キャベツ しろねぎ はくさい	ほししいたけ だいこん えだまめ たまねぎ	米 さとう でんぶん	ごま あぶら でんぶん	◆◆2月24～27日◆◆ 児童の考えた献立
18	水	こがた パン		メンチカツ はくさいサラダ クリームスパゲティ	とりにく まぐろフレーク とうにゅう	牛乳 	にんじん こまつな プロッコリー	キャベツ はくさい	エリンギ とうもろこし	パン スパゲティ こむぎこ	あぶら さとう ぱんこ	2月は、大根、里いも、人参、白菜、キャベツ、白ねぎなどが伯耆町産食材です。寒い中で育ち、収穫された野菜は味が濃く、栄養素がたくさん含まれています。旬の食材を味わってください。
19	木	ごはん 食育の日		とりにくのてりやき おからのいりに わかめのみそしる	とりにく ぶたにく あつあげ おから	牛乳 わかめ みそ	にんじん ぶたにく	だいこん しろねぎ こんにゃく	はくさい ごぼう しょうが にんにく	米 さとう	あぶら	◆◆2月24～27日◆◆ 地産地消
20	金	ごはん		カレイのからあげ しおこんぶあえ とうふのすましる	カレイ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ぶなしめじ はくさい	しろねぎ だいこん たまねぎ	米 でんぶん	あぶら	2月は、大根、里いも、人参、白菜、キャベツ、白ねぎなどが伯耆町産食材です。寒い中で育ち、収穫された野菜は味が濃く、栄養素がたくさん含まれています。旬の食材を味わってください。
24	火	ごはん		さわらのあおのりパンこやき ちぐさあえ じゃぶじる	さわら とりにく ハム あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん こんにゃく もやし	ごぼう しろねぎ えのきたけ	米 さといも パンこ	あぶら たまご抜きマヨネーズ さとう	担当 栄養教諭 福井 千穂
25	水	だいせん こむぎ コッペ パン		とりにくのマーマレードやき プロッコリーのちゅるちゅるサラダ ふゆやさいポタージュ	とりにく だいす とうにゅう	牛乳	にんじん プロッコリー	しろねぎ ぶなしめじ	たまねぎ キャベツ	コッペパン じやかいも はるさめ いんげんまめ さとう	たまごぬきマヨネーズ あぶら パンこ さとう	2月は、大根、里いも、人参、白菜、キャベツ、白ねぎなどが伯耆町産食材です。寒い中で育ち、収穫された野菜は味が濃く、栄養素がたくさん含まれています。旬の食材を味わってください。
26	木	ごはん		さばのたたあげ ごぼうとれんこんのきんぴら キムチスープ	さば とりにく ぶたにく あつあげ	みそ 牛乳	にんじん にら ぶたにく	キャベツ れんこん しろねぎ	ごぼう こんにゃく しょうが	米 でんぶん	あぶら ごま さとう	2月は、大根、里いも、人参、白菜、キャベツ、白ねぎなどが伯耆町産食材です。寒い中で育ち、収穫された野菜は味が濃く、栄養素がたくさん含まれています。旬の食材を味わってください。
27	金	ごはん		ハンバーグ りっちゃんサラダ わかめととうふのみそしる しそふりかけ	ぶたにく とりにく ハム みそ わかめ かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん トマト あかしそ	だいこん しろねぎ とうもろこし きゅうり	はくさい キャベツ しゃくし	米 さとう	あぶら	2月は、大根、里いも、人参、白菜、キャベツ、白ねぎなどが伯耆町産食材です。寒い中で育ち、収穫された野菜は味が濃く、栄養素がたくさん含まれています。旬の食材を味わってください。