



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)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもに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)	
1	水	コッペパン	ウインナー だいこんサラダ まめのポタージュ	とりにく 牛乳 ウインナー だいす とうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな だいこん	キャベツ	コッペパン あぶら さつまいも しろいんげんまめ さとう	<p><b>今月の目標</b> 食物せんの はたらきを知ろう</p> <p>◇◇2月2日◇◇ 節分献立 ブロッコリーのエコきんぴら ブロッコリーの茎を使ったきんぴらです。ブロッコリーの茎は捨ててしまうこともあります。新鮮なブロッコリーは、茎も美味しく食べられます。甘味があり、食物繊維が豊富です。</p> <p>◇◇2月3日◇◇ 節分献立 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、いわしのにおいは、鬼を寄せ付けないと考えられてきました。豆やいわしを食べ、病気を追い払い、元気に過ごしましょう！</p> <p>◇◇2月6日◇◇ 立春献立 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えます。給食では、春らしい梅の形をしたふ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。</p> <p>◇◇2月14日◇◇ 根菜サラダ 根菜は、土の中で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。</p> <p>◇◇2月27日◇◇ マーボー白菜 いつものマーボーに、白菜をたっぷり入れたマーボー白菜です。雪が降ると、白菜の甘味が増して、おいしくなります。白菜の甘味とマーボーのうま味がよく合います。</p> <p>◇◇2月28日◇◇ チキンチキンごぼう 山口県の学校給食発祥の人気メニューです。揚げたごぼうと鶏肉に甘辛いタレをからめた料理です。作り方は、西伯郡学校給食レシピ集をご覧ください。</p>		
2	木	ごはん	さけのピザソースやき ブロッコリーのエコきんぴら かきたまじる	さけ 牛乳 ぎゅうにく あつあげ たまご	ブロッコリー たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが	ほししいたけ ごぼう	米 にゅうふしょう さとう チーズ でんぶん あぶら			
3	金	ごはん	とりにくのしろねぎソースやき こんにやくサラダ いわしだんごのみそしる せつぶんまめ	とりにく 牛乳 いわし のり ハム だいす みそ	にんじん たまねぎ こまつな しろねぎ しょうが	きりほしだいこん こんにやく にんにく はくさい	米 たまごめきマヨネーズ さとう ごま			
6	月	ごはん	びりからそばろ ゆかりあえ うめふのすましじる	とりにく 牛乳 ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん チンゲンサイ しろねぎ あかしそ はくさい しょうが たまねぎ	えのきたけ えだまめ にんにく キャベツ	米 あぶら ふ さとう でんぶん			
7	火	ごはん	とりてん ごまあえ さといものみそしる	とりにく 牛乳 みそ	にんじん キャベツ こまつな はくさい もやし	だいこん しろねぎ しょうが	米 あぶら さといも ごま こむぎこ でんぶん さとう			
8	水	こがたパン	にくづめいなり ブロッコリーサラダ ごもくうどん	あぶらあげ 牛乳 とりにく わかめ かまぼこ	にんじん はくさい ブロッコリー たけのこ しろねぎ	たまねぎ ほししいたけ とうもろこし	こがたパン あぶら うどん さとう			
9	木	ごはん	ハンバーグトマトクリームソース さつまいもサラダ はくさいとビーフンのスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく あつあげ とうにゅう	にんじん キャベツ ぶなしめじ しろねぎ えだまめ	はくさい しろねぎ	米 あぶら ビーフン さつまいも さとう			
10	金	ごはん	やきししゃも あますあえ こうやどうふのたまごとじ	ししゃも 牛乳 こうやどうふ こんぶ とりにく ハム たまご	にんじん だいこん こまつな たけのこ しろねぎ	たまねぎ ほししいたけ	米 あぶら はるさめ さとう でんぶん			
13	月	とりごぼうごはん	アジフライ しらあえ なめこじる	アジ 牛乳 とうふ わかめ とりにく みそ	にんじん だいこん ほうれんそう はくさい ごぼう たけのこ	なめこ えだまめ たけのこ	米 ごま さつまいも あぶら パンこ こむぎこ さとう			
14	火	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	ぶたにく 牛乳 なっとう みそ	にんじん たまねぎ ブロッコリー しろねぎ ごぼう れんこん にんにく しょうが	ほししいたけ だいこん しょうが	米 あぶら いももち			
15	水	コッペパン	こめこのチキンカツ フルーツヨーグルト さといものコンソメに	とりにく 牛乳 ベーコン ヨーグルト	にんじん だいこん こまつな みかん アロエ	はくさい もも	コッペパン あぶら さといも こめこ とうにゅうゼリー じゃがいも			
16	木	ごはん	ぶたにくのしょうがいため らっきょうサラダ ながいものみそしる	ぶたにく 牛乳 あつあげ みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ とうもろこし しょうが れんこん	えのきたけ もやし らっきょう	米 あぶら ながいも さとう			
17	金	ごはん	ほうれんそうオムレツ ひじきサラダ まめまめカレー	たまご 牛乳 とりにく ひじき だいす	にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい ほうれんそう とうもろこし	えだまめ だいこん にんにく	米 さとう あぶら さつまいも きんときまめ てぼうまめ			
20	月	ごはん	さばのカレーたつたあげ いそかあえ さといものごまみそに	さば 牛乳 とりにく のり かまぼこ みそ	にんじん だいこん こまつな ほししいたけ さやいんげん はくさい にんにく	たまねぎ こんにやく えのきたけ	米 あぶら さといも ごま でんぶん さとう			
21	火	ごはん	プルコギ ささみとこんぶのサラダ もずくスープ	ぎゅうにく 牛乳 とりにく もずく あつあげ こんぶ	ほうれんそう だいこん にんじん しろねぎ もやし とうもろこし たまねぎ	ぶなしめじ たけのこ	米 あぶら さとう でんぶん			
22	水	キャロットパン	グラタン かいそうサラダ やさいたっぷりスープ	ウインナー 牛乳 だいす ちりめんじゃこ とうにゅう わかめ かんでん	にんじん たまねぎ ブロッコリー だいこん こまつな ほうれんそう	はくさい とうもろこし	キャロットパン あぶら じゃがいも さとう			
24	金	ごはん	はまちのあおのりばんこやき ちぐさあえ ぶたじる	はまち 牛乳 ぶたにく あおのり ハム とうふ みそ	にんじん だいこん ほうれんそう しろねぎ こまつな	えのきたけ もやし	米 あぶら さつまいも たまごめきマヨネーズ パンこ			
27	月	ごはん	さけのマヨネーズやき おかかあえ マーボーはくさい	ぶたにく 牛乳 とりにく さけ かつおぶし とうふ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし にんにく しょうが ほししいたけ	はくさい しろねぎ しょうが	米 たまごめきマヨネーズ さとう あぶら でんぶん			
28	火	ごはん	チキンチキンごぼう わかめのかおりあえ みぞれじる	とりにく 牛乳 あつあげ わかめ	にんじん だいこん こまつな キャベツ えだまめ しょうが	はくさい ごぼう しろねぎ	米 あぶら でんぶん さとう			