

曜日	献立名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ)	おもに体のちょうしをととのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの(きいろ)	びごう
1 水 牛	ごはん 鶏とほろとひじきの炊き込みご飯 ココロコウまに ゆかりあえ みかん	○	牛乳 とりにく ひじき ぶたにく はんぺん なまあげ	にんじん しょうが ごぼう さやいんげん はくさい みすな ゆかりこ みかん	ごはん ごま さとう いもだんご こんにやく でんぶん さとう	「鶏とほろとひじきの炊き込みご飯」は「津島市給食献立コンクール」で西小学校1年生の小澤由芽さんが考えた料理です。
2 木 牛	ごはん あげまぐろのすぶたふうに はるさめスープ ピリからだいこん	○	牛乳 まぐろ やきぶた	たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン はくさい にんじん コーン しいたけ ねぎ だいこん えだまめ キムチ	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ	
3 金 牛	ごはん えほうまき(たまごやき(2こ)・ カニサラダ・のり) つみれじる せつぶんまめ	○	牛乳 たまごやき かにかまぼこ のり いわしつみれだんご とうふ あぶらあげ せつぶんまめ	きゅうり たくあんづけ だいこん こまつな	ごはん コールスロードレッシング さといもこんにやく	せつぶんこんだて
6 月 牛	ごはん けんちんしのだのにくみそかけ さわにわん あおなのしらすあえ ひとくちゼリー(りんごあじ)	○	牛乳 けんちんしのだ とりにく みそ ぶたにく しらすぼし	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし	ごはん さとう でんぶん ひとくちゼリー	
7 火 牛	こがたロール トマトチキンボール マカロニのスープに ツナサラダ		牛乳 とりにくだんご ベーコン ツナ	トマト にんにく たまねぎ しめじ パセリ きゃべつ ピーマン	こがたロールパン オリーブあぶら でんぶん さとう マカロニ じゃがいも マヨネーズ	
8 水 牛	ごはん さばのぎんがみやき かんとうに ごまあえ	○	牛乳 さばのぎんがみやき とりにく ちくわ がんもどき こんぶ	だいこん ごぼう にんじん しゅんぎく	ごはん さといも さとう こんにやく さとう ごま	
9 木 牛	ごはん しゅうまい(2こ) はっほうさい ハリハリナムル	○	牛乳 しゅうまい(にく) ぶたにく えび うずらたまご わかめ	はくさい たまねぎ ヤングコーン たけのこ にんじん チンゲンサイ きりぼしだいこん もやし	ごはん しゅうまい(かわ) あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	
10 金 牛	ごはん ふりかけ わふうコロッケ こんこんきんぴら かんでんサラダ	○	牛乳 のり わふうコロッケ(にく) はんぺん こんぶ あぶらあげ ハム いとかんでん	わふうコロッケ(やさい) れんこん にんじん さやいんげん きゃべつ コーン	ごはん わふうコロッケ(ころも・じゃがいも) あぶら こんにやく あぶら さとう ごま あおじそドレッシング	
13 月 牛	ごはん さけのくずかけ だまこなべ せりむし	○	牛乳 さけのしおやき とりにく なまあげ	たまねぎ えだまめ しめじ はくさい みすな ごぼう まいたけ せり にんじん たけのこ	ごはん さとう でんぶん こめくだんご しらすたき さとう	秋田県の料理
14 火 牛	ごはん ハンバーグ ふゆやさいのシチュー りんごのサラダ ココア牛乳のもと		牛乳 ハンバーグ ウインナー ベーコン しろいんげん なまクリーム 牛乳	たまねぎ かぶ にんじん カリフラワー パセリ りんご はくさい コーン	ごはん さとう でんぶん こむぎこ バター あぶら さとう ココア牛乳のもと	
15 水 牛	ごはん あじのさんがやき こうやどうふのたまごとし こんぶあえ	○	牛乳 あじのさんがやき とりにく こうやどうふ たまご こんぶ	たまねぎ にんじん グリーンピース しいたけ だいこん	ごはん さとう でんぶん さとう でんぶん	
16 木 牛	ソフトめん マーボーめん 大学レンコン ちゅうかサラダ	○	牛乳 ぶたにく みそ とりにく	しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ れんこん もやし きゅうり	ソフトめん あぶら さとう でんぶん あぶら さとう ごま はるさめ さとう ごまあぶら	「大学レンコン」は「津島市給食献立コンクール」で藤浪中学校3年生の山田桃華さんが考えた料理です。
17 金 牛	ごはん にんじんごはん きすのてんぶら しゅんぎくのしろみそじる いよかん	○	牛乳 とりにく きすのてんぶら(きす) とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう しゅんぎく たまねぎ はくさい いよかん	ごはん こんにやく さとう きすのてんぶら(ころも) あぶら でんぶん	しゅんぎくのしよくの日 2月のやさい にんじん しゅんぎく
20 月 牛	ごはん フーヨーハイ キムチのあったかに かおりもやし	○	牛乳 フーヨーハイ(たまご) ぶたにく のり	キムチ はくさい にんじん しめじ なら だいずもやし きゅうり	ごはん さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら ごまあぶら	
21 火 牛	ごはん いわしのかばやき のっぺいじる みすなのそくせきづけ	○	牛乳 いわし とりにく	にんじん ごぼう しいたけ みつば みすな だいこん だいこんば	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま さといもこんにやく	
22 水 牛	むぎごはん チキンカレーライス マカロニサラダ ビーンズセサミ ヨーグルト		牛乳 とりにく ベーコン だいず ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん きゅうり	むぎごはん カレールウ あぶら マカロニ マヨネーズ クルミ ごま さとう	
23 木 牛	ちゅうかめん ちゃんぽんめん ぎょうざ(2こ) あんになポンチ	○	牛乳 ぶたにく えび なた うずらたまご ぎょうざ(にく)	しょうが きゃべつ にんじん たけのこ もやし ねぎ パイナップル みかん レモンじる	ちゅうかめん あぶら でんぶん ぎょうざ(かわ) とうにゅうあんにんゼリー さとう	
24 金 牛	ごはん わかさぎフライ とうふなべ あかかぶあえ いちご牛乳のもと	○	牛乳 わかさぎフライ(わかさぎ) とりにく とうふ ちくわ	しゅんぎく ねぎ えのきだけ はくさい あかかぶづけ だいこん こまつな	ごはん わかさぎフライ(ころも) あぶら しらすたき いちご牛乳のもと	カルシウムきょうかこんだて
27 月 牛	クロスロール パ ン アイントプフ(ポトフ) ザワークラウト(きゃべつのすづけ) キャラメルクリーム		牛乳 フランクフルトソーセージ ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ	クロスロールパン じゃがいも あぶら さとう キャラメルクリーム	ドイツの料理
28 火 牛	ごはん わかめごはん KDナゲット(2こ) たまごスープ ブロッコリーサラダ	○	牛乳 わかめ KDナゲット(こうやどうふ とりにく) やきぶた とうふ たまご	KDナゲット(たまねぎ) たまねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー はくさい コーン	ごはん あぶら でんぶん コーンクリームドレッシング	「KDナゲット」は「津島市給食献立コンクール」で北小学校6年生の森大剛さんが考えた料理です。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
小学校 基準値	640	24.0	摂取エネルギーの25~30%
小学校 平均	610	25.6	28.8%

・節分
冬と春の季節の変わりめは悪い気が入りやすいと言われて
います。そのため、鬼打ちの豆をまいたり、冬の枝にいわし
の頭をさしたものを戸口にはさんで邪気をはらう習慣がのこっ
ています。豆をまきながら「福は内、鬼は外」と声をかけて
鬼を追い払います。

* 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」

* 献立は都合により変更することがあります。