

○アレルギー表示について アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて 28 品目を表示しています。	
表示義務 8 品目	推奨 20 品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ	あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま・やまいも アーモンド・カシューナッツ・マカダミアナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご
★しょうゆは(小麦・大豆)、みそは(大豆)、酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。 ★ノンエッグマヨネーズ、ウスターソースは(大豆・りんご)の成分を含んでいます。表示はしていません。 ★海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)などは、えび・かにの混入の可能性があります。 ※天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。	

★予定献立表、食育だより等は、ホームページでダウンロードできます。

☆今月のこだわり献立☆

3日(火) 節分献立
9日(月) プロ野球中日ドラゴンズ
 キャンプイン記念献立
 → 名古屋の郷土料理を提供◎
13日(金) バレンタインデー献立
17日(火) 旧正月献立
25日(水) 十三祝い献立

～中学3年生リクエスト献立～

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

☆給食目標☆
マナーを考えて食事をしよう

☆栄養目標☆
健康について考えて食べよう

「ちーたん」のマークは、
郷土料理を示しています。

節分にまつわる食べ物

2026年の恵方は「南南東」

福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1を1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう!

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	24.3 g	脂質	18.0 g	炭水化物	97.5 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	30.0 g	脂質	23.0 g	炭水化物	124.5 g

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
2日(月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	肉みそ【ビビンバ】	豚肉 鶏肉 大豆 麦みそ	砂糖 ごま油 油	竹の子 玉ねぎ にんにく 生姜	アブラザ(大豆・小麦・ごま) 醤油 みりん	
	ナムル【ビビンバ】		砂糖 ごま油	人参 小松菜 もやし	醤油 酢	
	春雨スープ	ハム(豚・大豆)	春雨 ごま油	白菜 大根 人参 えのき しいたけ 木くらげ 生姜	醤油 塩 コショウ かつおだし 豚骨(豚)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 575 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 14.4 g	炭水化物 78.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 683 kcal	たんぱく質 40.2 g	脂質 16.3 g	炭水化物 96 g	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
3日 (火)	牛乳	牛乳				
	すし飯		米 砂糖		塩 酢	
	とうにゅうとんじる 豆乳豚汁	豚肉 油揚げ(大豆) 豆乳(大豆) 麦みそ 赤みそ	じゃがいも 里芋	大根 人参 ごぼう こんにゃく 青ねぎ	チキンブイヨン(鶏) かつおだし	
	まきしんたまご 巻芯卵	手巻寿司用玉子焼 (卵・小麦・大豆)				
	たくあん入りツナサラダ	ツナ	ノンエックマヨネーズ 砂糖	きゅうり たくあん(小麦・大豆)	コショウ	
	てま 手巻きのり	焼きのり				
	せつぶんまめ 節分豆(小・中のみ)	節分豆(大豆)				
節分献立	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 595 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 15.6 g	炭水化物 85.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 696 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 17 g	炭水化物 102.9 g	
4日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆) 赤みそ 麦みそ		長ねぎ	かつおだし	
	ぶたにく 豚肉のしょうが炒め	豚肉	砂糖 ごま油 油	玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 もやし にんにく 生姜	醤油 酒 みりん リンゴピューレー(りんご)	
	くだもの			りんご		
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 543 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 16.5 g	炭水化物 78.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 641 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 18.5 g	炭水化物 94 g	
5日 (木)	牛乳	牛乳				
	★きなこ揚げパン	脱脂粉乳(乳) きな粉(大豆)	コッペパン(小麦・乳・大豆) 油 黒糖 砂糖			
	しまやさい 島野菜のクリーム煮	鶏肉 脱脂粉乳(乳)	紅いも 黄金いも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	白菜 人参 玉ねぎ ハンタマ ほうれん草 にんにく	ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛) 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏)	
	ベジタブルソテー	ウインナー(豚)	油	ブロッコリー カリフラワー アスパラガス 人参 しめじ コーン にんにく	醤油 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 588 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 23.2 g	炭水化物 70.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 751 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 27.7 g	炭水化物 91.8 g	
6日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	ぐ 具だくさんすまし汁	豆腐(大豆)		大根 人参 白菜 小松菜 えのき茸	醤油 みりん 塩 かつおだし だし昆布	
	さかな さいきょうや 魚の西京焼き	シルバー(魚) 甘口白みそ	砂糖		みりん 酒	
	もやしの磯香和え	のり かつお節	砂糖 ごま油	もやし 人参 ほうれん草	醤油 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 496 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 13.7 g	炭水化物 69.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 567 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 14.3 g	炭水化物 83.4 g	
9日 (月)	牛乳	牛乳				
	な 菜めし		米 麦		菜めし(大豆)	
	みそ 味噌おでん	鶏肉だんご(小麦・鶏肉・大豆) 厚揚げ(大豆) ちくわ 昆布 一口がんも(大豆) 赤だし(大豆・鶏)	里芋 砂糖	大根 人参 小松菜 こんにゃく	醤油 みりん 酒 かつおだし	
	ささみ磯辺フライ	一口ささみ磯辺フライ (小麦・大豆・鶏)	油			
	にず 煮酢あえ	油揚げ(大豆)	砂糖	白菜 人参 れんこん	醤油 酢 かつおだし 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 638 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 23.5 g	炭水化物 83.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 855 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 34.8 g	炭水化物 106.3 g	



第二小
3年



日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
10日 (火)	牛乳	牛乳				浜川幼
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	チキンカレー	鶏肉 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 油	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ にんにく 生姜 ブルー	カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛) デミグラスソース(小麦・鶏) チャツネ(りんご) 塩 ウスターソース カレー粉 ウーシパウダー チキンブイヨン(鶏)	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳) きな粉(大豆)		パイン缶 黄桃缶(もも) バナナ		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 657 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 18.5 g	炭水化物 100.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 786 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 21.4 g	炭水化物 123.3 g	
12日 (木)	牛乳	牛乳				第二幼
	ごはん		米			
	もずくのみそ汁	もずく 油揚げ(大豆) 麦みそ 赤みそ		大根 えのき 山東菜	かつおだし	
	タマナーチャンプルー	豚肉 厚揚げ(大豆) かまぼこ(大豆)	油	キャベツ 人参 からし菜 もやし	塩 醤油	
	のり佃煮	給食の花(小麦・大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 493 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 14.1 g	炭水化物 71.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 577 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 15.8 g	炭水化物 86.7 g	
13日 (金) バレンタイン 献立	ジョア(プレーン)	ジョア(乳)				北玉幼
	ペペロンチーノ	ベーコン(豚)	スパゲティ(小麦) 油	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 マッシュルーム ひらたけ しめじ しいたけ(大豆) にんにく	醤油 唐辛子 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏)	
	ハートのコロッケ		ハートのコロッケ(小麦) 油			
	ごぼうとナッツのサラダ	ソナ	アーモンド 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり 人参	醤油 酢 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 500 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 15.2 g	炭水化物 76.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 578 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 17.8 g	炭水化物 88.2 g	
16日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	たまご 卵とわかめのスープ	卵 わかめ	でん粉	玉ねぎ 大根 人参 えのき 生姜	醤油 酒 塩 コショウ 鶏骨(鶏)	
	はっほうさい ★八宝菜	豚肉 うずらの卵(卵)	でん粉 ごま油 油	白菜 小松菜 人参 くらわい たけのこ ヤングコーン 木くらげ 生姜 にんにく	醤油 オイスターソース(貝) 酒 チキンブイヨン(鶏)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 503 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 14 g	炭水化物 72.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 593 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 15.6 g	炭水化物 88.6 g	
17日 (火) 旧正月 献立	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	ソーキの煮付け	豚ソーキ 昆布 厚揚げ(大豆) かまぼこ(大豆)	砂糖	大根 人参 小松菜 ごぼう こんにゃく しいたけ 生姜 にんにく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	パイヤサラダ	ソナ	砂糖	パイア ぎゅうり 人参 コーン	醤油 酢 シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 562 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 16.8 g	炭水化物 83.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 672 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 19.2 g	炭水化物 101.7 g	
18日 (水)	牛乳	牛乳				
	ちゃん しお ★北谷の塩ラーメン	鶏肉 わかめ なんと(大豆)	中華めん(小麦・大豆) 砂糖 ごま油	もやし 長ねぎ しいたけ コーン にんにく 生姜	酒 北谷の塩 だし 昆布 チキンブイヨン(鶏) 豚骨(豚) かつおだし	
	だいがくも 大学芋		黄金芋 油 砂糖 水あめ ごま		醤油	
	ばんばんじー 棒棒鶏	とりささみ(鶏)	ごま ねりごま 砂糖 ごま油	きゅうり 人参 キャベツ 生姜 にんにく	醤油 酢 トウバンジャン	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 562 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 18.3 g	炭水化物 75 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 716 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 21.3 g	炭水化物 100 g	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食	
19日 (木)	牛乳	牛乳				北谷幼	
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	あさり入りトマトスープ	あさり ベーコン(豚) 大豆	じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト缶 にんにく	トマトピューレ ケチャップ 塩 コショウ 豚骨(豚)		
	しろみさかな 白身魚フライ	白身魚フライ(小麦・大豆)	油				
	コールスローサラダ	あお豆(大豆)	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	酢 塩 コショウ		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 551 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 22 g	炭水化物 66.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 722 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 26 g	炭水化物 90.2 g		
20日 (金)	牛乳	牛乳					
	むぎ 麦ごはん		米 麦				
	こんさい 根菜ごまみそ汁	豚肉 赤みそ 麦みそ	じゃがいも ごま	大根 人参 ごぼう 小松菜	かつおだし		
	ひじき炒め	ひじき 豚肉 ちくわ 大豆 油 揚げ(大豆)	砂糖 油	玉ねぎ 人参 もやし こんにゃく	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 494 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 12.5 g	炭水化物 75.2 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 577 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 13.6 g	炭水化物 91.8 g		
24日 (火)	牛乳	牛乳					
	はいが 胚芽ごはん		はいが米 米				
	とりにく だいこん にももの 鶏肉と大根の煮物	鶏肉 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆)	じゃがいも 砂糖	こんにゃく 大根 人参 れんこん ごぼう	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし		
	★ナッツと小魚の黒糖がらめ	小イワシ	アーモンド カシューナッツ ごま 黒糖 砂糖 はちみつ		醤油 みりん		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 621 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 22.7 g	炭水化物 80.8 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 740 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 26.6 g	炭水化物 98.7 g		
25日 (水)	牛乳	牛乳				十三 祝 い 献 立 	
	むぎ 麦ごはん		米 麦				
	★なかみ汁	豚大腸 豚小腸 豚腎 豚肉		こんにゃく しいたけ ねぎ 生姜	醤油 塩 かつおだし 豚骨(豚)		
	デークニンブシー	豚肉 厚揚げ(大豆) かつお節 かまぼこ(大豆) 赤みそ	でん粉 油	大根 だいこん葉 人参	かつおだし		
	★シークワサーソルベ (中3年,小6年のみ)	●ブルーシールさんより、卒業生のみ無償提供して頂ける事になりました！感謝してお召し上がり下さい(*^_^*)					
	シークワサーゼリー (幼,小1～5年,中1～2年)		シークワサーゼリー				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 548 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 15.5 g	炭水化物 76.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 639 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 17.4 g	炭水化物 90.9 g			
26日 (木)	牛乳	牛乳					
	★キムタクごはん	豚肉 あお豆(大豆)	米 ごま油 油	白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・さば) たくあん(小麦・大豆) 玉ねぎ 生姜 にんにく	醤油 酒 塩 かつおだし ポークフィヨン(鶏・豚)		
	チヂミ		チヂミ(小麦・卵・大豆)				
	はくさい にくだんご 白菜と肉団子スープ	荒挽つくね(小麦・鶏肉・大豆)		白菜 人参 えのき茸 大根 小松菜 木くらげ 生姜	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) かつおだし		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 515 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂質 16.8 g	炭水化物 70.3 g		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 607 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 19.3 g	炭水化物 84.3 g		
27日 (金)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	いも やさい しろ しろ お芋と野菜の白みそ汁	豚肉 油揚げ(大豆) 白みそ	里芋 黄金いも	大根 人参 小松菜 こんにゃく 生姜	かつおだし		
	さかな たつたあ 魚の竜田揚げ	サメ	でん粉 油	生姜	醤油 みりん 酒		
	くだもの			タンカン			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 540 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 15.9 g	炭水化物 78.3 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 640 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 18.3 g	炭水化物 94.3 g		