

日 曜	献立名				おもな材料			栄養量		
	パン または ごはん	牛 乳	そ え も の	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
1 水	ほうれんそう 食パン	○	中濃ソース	コ ロ ッ ケ ほたて貝のクリーム煮	牛乳、ほたて貝、 ベーコン、脱脂粉乳	ほうれんそう食パン、 野菜コロッケ(じゃがいも、 たまねぎ、パン粉、にんじん、 糖類、菜種油、 バターミックス)、 菜種油、バター、小麦粉	かぶ、にんじん たまねぎ、パセリ	587	20.9	25.1
2 木	麦ごはん	○		いわしのしょうが煮 赤だしみそ汁 ヨーグルト	牛乳、いわしのしょうが煮 (いわし、砂糖、しょうが、 でん粉)、豆腐、わかめ、 赤だしみそ、米みそ、ヨーグルト (牛乳、糖類、脱脂粉乳、 バター、乳清、寒天)	精白米、白麦、 じゃがいも	にんじん、はくさい、 青ねぎ	528	23.8	17.4
3 金	柏型 ミルクパン	○		カ レ ー ビ ーン ズ ほうれんそうサラダ	牛乳、牛肉、たいず、 ロースハム	柏型ミルクパン、 菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、にんにく、 コーン、ほうれんそう、 キャベツ	526	27.5	21.8
6 月	麦ごはん	○	二杯酢	シ ョ ウ ロ ン ボ ウ 牛肉のオイスターソース炒め い よ か ん	牛乳、 ショウロンボウ(鶏肉、 たまねぎ、キャベツ、春雨、 しいたけ、でん粉、砂糖、 しょうが、小麦、 ショートニング)、牛肉	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、さやいんげん、 きくらげ、にんにく、 いよかん	525	22.3	16.2
7 火	麦ごはん	○	のりかつお ふりかけ 中濃ソース	え び カ ツ レ ヅ あ す か 汁	牛乳、 のりかつおふりかけ、 エビカツ(えび、魚肉すり身、 たまねぎ、でん粉、植物油、 糖類、パン粉)、 鶏肉、豆腐、米みそ	精白米、白麦、菜種油	ごぼう、にんじん、 はくさい、青ねぎ、 しょうが	501	24.0	14.3
8 水	麦ごはん	○		麻 婆 だ い こ ん ツナと春雨のサラダ ★ ミ ル ク ム ー ス	牛乳、牛肉、豚肉、たいず、 赤だしみそ、ツナ(まぐろ、 たいず油)、ミルクムース (脱脂粉乳、ショートニング、 加糖練乳、砂糖、植物油、 牛乳、卵白、ゼラチン)	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、ごま油、でん粉、 緑豆春雨	だいこん、にんじん、 たまねぎ、干しいたけ、 こまつな、しょうが、 にんにく、レモン果汁、 キャベツ、きゅうり	590	24.9	22.8
9 木	メロンパン	○		鶏肉のチーズソース焼き ス ー プ 煮	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ベーコン	メロンパン、でん粉、 小麦粉、バター、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 コーン、セロリー、パセリ	606	32.4	24.4
10 金	麦ごはん	○	野菜 ふりかけ	さんまのおかか煮 具 う ど ん	牛乳、 さんまのおかか煮(さんま、 糖類、でん粉、かつお節、 しょうが、昆布)、鶏肉、 かまぼこ、油揚げ	精白米、白麦、うどん	野菜ふりかけ、にんじん たまねぎ、干しいたけ 青ねぎ	562	30.3	16.9
13 月	キャロット 食パン	○		豚肉のケチャップソース焼き ブロッコリーポテトスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、 脱脂粉乳	キャロット食パン、 でん粉、菜種油、 じゃがいも、バター、 小麦粉	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー	554	31.4	19.6
14 火	麦ごはん	○		豆 腐 の う ま 煮 酢 み そ あ え	牛乳、豆腐、豚肉、 しらす干し、わかめ、 米みそ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉、白ごま	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、青ねぎ、 しょうが、キャベツ、きゅうり	472	22.7	14.5
15 水	ぶどうパン	○		か れ い の マ リ ネ 焼 き パ プ リ カ 煮 コ コ ア	牛乳、か れ い、鶏肉	ぶどうパン、菜種油、 砂糖、じゃがいも、 ココア(糖類、ココア)	たまねぎ、しょうが、 にんじん、えだまめ	528	33.2	14.7
16 木	麦ごはん	○	ひじきの つくだ煮	レバーとじゃがいもの揚げ煮 中 華 ス ー プ	牛乳、ひじきのつくだ煮、 鶏レバー(鶏レバー、 でん粉、糖類、にんにく、 しょうが)、豚肉	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、緑豆春雨、 ごま油	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、 ほうれんそう、にんにく	511	20.4	14.8
17 金	ほうれんそう ロールパン	○		オ ム レ ヅ デミグラスソースかけ かぼちゃのスープ煮	牛乳、 オムレツ(鶏卵、糖類、 たいず油)、鶏肉	ほうれんそうロールパン、 砂糖、でん粉、菜種油	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、コーン、 セロリー、パセリ	543	26.9	22.5

こよみ うえ はる  
暦の上では「春」ですが、1年で一番寒い時期です。バランスのよい食事と  
じゅうぶん すいぶんせつしゅ こころ きび さむ の き  
十分な水分摂取を心がけ、厳しい寒さを乗り切りましょう！



日	曜	献立名			おもな材料			栄養量					
		パン または ごはん	牛 乳	そえもの	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)		
20	月	麦ごはん (ヒノヒカリ)	○		ポークカレー コーンソテー パイン & ピーチ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、ちくわ	精白米、小麦、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、 コーン、もやし、黄桃、 パインアップル	556	20.6	14.8		
21	火	ちらし寿司	○		★福岡産ぶりフライ みそだれかけ わかめスープ	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ぶりフライ(ぶり)、パン粉、 だいたい油)、 赤だしみそ、豆腐、 わかめ、かまぼこ	精白米、小麦、菜種油、 砂糖、白ごま	にんじん、ごぼう、 干しいたけ、えだまめ、 にんにく、青ねぎ	622	29.1	24.5		
22	水	麦ごはん	○		牛肉と大根の煮物 ひじきサラダ	牛乳、牛肉、ひじき、 油揚げ	精白米、小麦、菜種油、 砂糖、マヨネーズ	こんにゃく、にんじん、 だいこん、さやいんげん、 しょうが、キャベツ、きゅうり	471	17.6	19.0		
24	金	黒糖パン	○		タンドリーチキン ミネストラスープ あまおうクレープ	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、ベーコン、 あまおうクレープ(豆乳、 糖類、植物油、米粉、 いちご、レモン)	黒糖パン、でん粉、 バター、菜種油、 マカロニ	にんじん、キャベツ、 トマト、セロリ、パセリ	575	27.8	23.9		
27	月	麦ごはん	○		さばのかぼす風味 みそ煮	牛乳、さば、豚肉、 赤だしみそ	精白米、小麦、砂糖、 じゃがいも、菜種油	かぼす果汁、にんじん、 たまねぎ、こんにゃく、 さやいんげん、しょうが	571	23.8	23.7		
28	火	ミルク クレーン ロールパン	○		こまつなのクリームソース スパゲッティ チキンドレッシングサラダ	牛乳、むぎえび、 ベーコン、脱脂粉乳、 チーズ、チキン水煮	ミルククレーンロールパン、 スパゲッティ、菜種油、 バター、小麦粉、砂糖	たまねぎ、しめじ、 こまつな、レモン果汁、 にんじん、キャベツ、 きゅうり	552	25.1	18.8		
* 材料入荷の都合により、献立の内容を一部変更することがあります。								2月分平均栄養量			546	25.5	19.5

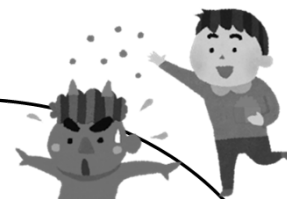
★マークは今月の新献立です。

\* 食物アレルギー、糖尿病などの食事のコントロールを必要とするお子様については、献立表の食材料、栄養量を参考にしてください。

\* 食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する加工食品をより詳しく記した表」を別途作成しています。ご利用の方は学校にお申し出ください。

\* 形態食を喫食されるお子様については、献立表に記載のない食材や献立となることがあります。詳細は学校にお尋ねください。

がつみっか  
2月3日 せつぶん 節分



せつぶんとは、季節の変わり目のことで、本来は、「立春」  
「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前日を節分と言いま  
す。現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が  
伝承されるようになり、例年、2月3日頃になります。  
※令和2年の節分は、2月2日でした。

まめ 豆まき  
「鬼は外、福は内」と言って豆を  
まきます。「鬼」は冬の寒さや病氣、  
災難などの悪いことをあらわしてい  
ます。自分の年の数(または、年の  
数+1粒)の豆を食べ、1年の健康  
を祈ります。

いわし

地方によっては、焼いたいわしの頭とヒラギを  
玄関の飾る風習があります。焼いた時の臭いとヒイ  
ラギのトゲトゲで、鬼を追い払うという意味が  
あります。



せつぶん  
節分にちなんで、  
がつみっか  
2月3日にカレーピーンズを  
取り入れています。



日	曜	献立名			おもな材料			栄養量			
		パン または ごはん	牛 乳	そ え も の	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
1	水	ほうれんそう 食パン	○	中濃ソース	コロッケ ほたて貝のクリーム煮	牛乳、ほたて貝、 ベーコン、脱脂粉乳	ほうれんそう食パン、 野菜コロッケ(じゃがいも、 たまねぎ、パン粉、にんじん、 糖類、菜種油、 バターミックス)、 菜種油、バター、小麦粉	かぶ、にんじん たまねぎ、パセリ	684	24.6	28.9
2	木	麦ごはん	○		いわしのしょうが煮 赤だしみそ汁 ヨーグルト	牛乳、いわしのしょうが煮 (いわし、砂糖、しょうが、 でん粉)、豆腐、わかめ、 赤だしみそ、米みそ、ヨーグルト (牛乳、糖類、脱脂粉乳、 バター、乳清、寒天)	精白米、白麦、 じゃがいも	にんじん、はくさい、 青ねぎ	656	27.9	18.7
3	金	柏型 ミルクパン	○		カレービーンズ ほうれんそうサラダ	牛乳、牛肉、だいず、 ロースハム	柏型ミルクパン、 菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、にんにく、 コーン、ほうれんそう、 キャベツ	693	35.5	27.2
6	月	麦ごはん	○	二杯酢	ショウロンボウ 牛肉のオイスターソース炒め いよかん	牛乳、 ショウロンボウ(鶏肉、 たまねぎ、キャベツ、春雨、 いたけ、でん粉、砂糖、 しょうが、小麦、 ショートニング)、牛肉	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、さやいんげん、 きくらげ、にんにく、 いよかん	678	28.3	19.5
7	火	麦ごはん	○	のりかつお ふりかけ 中濃ソース	えびカツレツ あすか汁	牛乳、 のりかつおふりかけ、 エビカツレツ(えび、魚肉すり身、 たまねぎ、でん粉、植物油、 糖類、パン粉)、 鶏肉、豆腐、米みそ	精白米、白麦、菜種油	ごぼう、にんじん、 はくさい、青ねぎ、 しょうが	617	28.0	15.3
8	水	麦ごはん	○		麻婆だいこん ツナと春雨のサラダ ★ミルクムース	牛乳、牛肉、豚肉、だいず、 赤だしみそ、ツナ(まぐろ、 だいず油)、ミルクムース (脱脂粉乳、ショートニング、 加糖練乳、砂糖、植物油、 牛乳、卵白、ゼラチン)	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、ごま油、でん粉、 緑豆春雨	だいこん、にんじん、 たまねぎ、干しいたけ、 こまつな、しょうが、 にんにく、レモン果汁、 キャベツ、きゅうり	721	30.0	25.8
9	木	メロンパン	○		鶏肉のチーズソース焼き スーブ煮	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ベーコン	メロンパン、でん粉、 小麦粉、バター、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 コーン、セロリー、パセリ	725	35.0	28.8
10	金	麦ごはん	○	野菜 ふりかけ	さんまのおかか煮 具うどん	牛乳、 さんまのおかか煮(さんま、 糖類、でん粉、かつお節、 しょうが、昆布)、鶏肉、 かまぼこ、油揚げ	精白米、白麦、うどん	野菜ふりかけ、にんじん たまねぎ、干しいたけ 青ねぎ	678	34.9	17.5
13	月	キャロット 食パン	○		豚肉のケチャップソース焼き ブロッコリーポテトスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、 脱脂粉乳	キャロット食パン、 でん粉、菜種油、 じゃがいも、バター、 小麦粉	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー	676	39.1	23.1
14	火	麦ごはん	○		豆腐のうま煮 酢みそあえ	牛乳、豆腐、豚肉、 しらす干し、わかめ、 米みそ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉、白ごま	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、青ねぎ、 しょうが、キャベツ、きゅうり	600	27.8	16.6
15	水	ぶどうパン	○		かれのいマリネ焼き パブリカ煮 ココア	牛乳、かれのい、鶏肉	ぶどうパン、菜種油、 砂糖、じゃがいも、 ココア(糖類、ココア)	たまねぎ、しょうが、 にんじん、えだまめ	622	41.3	16.3
16	木	麦ごはん	○	ひじきの つくだ煮	レバーとじゃがいもの揚げ煮 中華スーブ	牛乳、ひじきのつくだ煮、 鶏レバー(鶏レバー、 でん粉、糖類、にんにく、 しょうが)、豚肉	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、緑豆春雨、 ごま油	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、 ほうれんそう、にんにく	657	25.1	17.2
17	金	ほうれんそう ロールパン	○		オムレツ デミグラスソースかけ かぼちゃのスーブ煮	牛乳、 オムレツ(鶏卵、糖類、 だいず油)、鶏肉	ほうれんそうロールパン、 砂糖、でん粉、菜種油	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、コーン、 セロリー、パセリ	631	31.0	25.0

こよみ うえ はる ねん いちばんさむい じき しょくじ  
 暦の上では「春」ですが、1年で一番寒い時期です。バランスのよい食事と  
 じゅうぶん すいぶんせつしゅ こころ きび さむい の き  
 十分な水分摂取を心がけ、厳しい寒さ乗り越えましょう！



日	曜	献立名			おもな材料			栄養量					
		パン または ごはん	牛 乳	そえもの	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)		
20	月	麦ごはん (ヒノヒカリ)	○		ポークカレー コーンソテー パイン & ピーチ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、ちくわ	精白米、小麦、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、 コーン、もやし、黄桃、 パインアップル	714	25.5	17.4		
21	火	ちらし寿司	○		★福岡産ぶりフライ みそだれかけ わかめスープ	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ぶりフライ(ぶり)、パン粉、 だいたい油)、 赤だしみそ、豆腐、 わかめ、かまぼこ	精白米、小麦、菜種油、 砂糖、白ごま	にんじん、ごぼう、 干しいたけ、えだまめ、 にんにく、青ねぎ	722	33.5	25.8		
22	水	麦ごはん	○		牛肉と大根の煮物 ひじきサラダ	牛乳、牛肉、ひじき、 油揚げ	精白米、小麦、菜種油、 砂糖、マヨネーズ	こんにゃく、にんじん、 だいこん、さやいんげん、 しょうが、キャベツ、きゅうり	600	21.3	22.5		
24	金	黒糖パン	○		タンドリーチキン ミネストラスープ あまおうクレープ	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、ベーコン、 あまおうクレープ(豆乳、 糖類、植物油、米粉、 いちご、レモン)	黒糖パン、でん粉、 バター、菜種油、 マカロニ	にんじん、キャベツ、 トマト、セロリ、パセリ	675	34.0	27.4		
27	月	麦ごはん	○		さばのかぼす風味 みそ煮	牛乳、さば、豚肉、 赤だしみそ	精白米、小麦、砂糖、 じゃがいも、菜種油	かぼす果汁、にんじん、 たまねぎ、こんにゃく、 さやいんげん、しょうが	706	28.2	27.2		
28	火	ミルク クレーン ロールパン	○		こまつなのクリームソース スパゲッティ チキンドレッシングサラダ	牛乳、むぎえび、 ベーコン、脱脂粉乳、 チーズ、チキン水煮	ミルククレーンロールパン、 スパゲッティ、菜種油、 バター、小麦粉、砂糖	たまねぎ、しめじ、 こまつな、レモン果汁、 にんじん、キャベツ、 きゅうり	681	30.6	22.7		
* 材料入荷の都合により、献立の内容を一部変更することがあります。								2月分平均栄養量			670	30.6	22.3

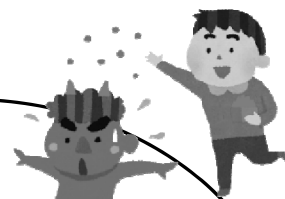
★マークは今月の新献立です。

\* 食物アレルギー、糖尿病などの食事のコントロールを必要とするお子様については、献立表の食材料、栄養量を参考にしてください。

\* 食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する加工食品をより詳しく記した表」を別途作成しています。ご利用の方は学校にお申し出ください。

\* 形態食を喫食されるお子様については、献立表に記載のない食材や献立となることがあります。詳細は学校にお尋ねください。

がつみっか  
2月3日 せつぶん 節分



せつぶんとは、季節の変わり目のことで、本来は、「立春」  
「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前日を節分といま  
す。現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が  
伝承されるようになり、例年、2月3日頃になります。  
※令和2年の節分は、2月2日でした。

まめ 豆まき  
「鬼は外、福は内」と言って豆を  
まきます。「鬼」は冬の寒さや病氣、  
災難などの悪いことをあらわしてい  
ます。自分の年の数(または、年の  
数+1粒)の豆を食べ、1年の健康  
を祈ります。

いわし

地方によっては、焼いたいわしの頭とヒラギを  
玄関の飾る風習があります。焼いた時の臭いとヒイ  
ラギのトゲトゲで、鬼を追い払うという意味が  
あります。



せつぶん  
節分にちなんで、  
がつみっか  
2月3日にカレーピーンズを  
取り入れています。

