



令和6年2月 学校給食献立表



浜田市立三隅中学校

日 曜	牛 乳	主 食	主 菜	副 菜・汁物他	体を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの			たんぱく質 脂質	食塩相当量	栄養成分 表	
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					
					肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・糖実					
1	木	ごはん	厚揚げのそぼろ煮	ごま和え じゃがいものみそ汁	厚揚げ 豚肉 みそ 高野豆腐	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん いんげん	とうもろこし 大根 キャベツ しょうが たまねぎ えのきたけ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	729 263 166 1.1	729 263 166 1.1	729 263 166 1.1	729 263 166 1.1	729 263 166 1.1
節分献立															
2	金	大豆 ごはん	いわしのごまみそ煮	白菜とほうれん草の和えもの 春雨のすまし汁	鶏肉 かつお節 油揚げ 大豆 みそ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ ほうれん草	ごぼう しょうが 白菜 きゅうり たまねぎ	米 砂糖 春雨	ごま ごま	681 324 185	681 324 185	681 324 185	681 324 185	681 324 185
5	月	ごはん	ホキフライ	ゆかり和え 冬野菜のみそ汁	豚肉 みそ ホキ	牛乳	にんじん あかしそ	きゅうり こんにゃく 大根 たまねぎ カリフラワー 白菜 とうもろこし 白ねぎ	米 小麦粉 パン粉	ノンエッグマヨネーズ 油	472 419 203 19	472 419 203 19	472 419 203 19	472 419 203 19	472 419 203 19
6	火	麦ごはん	肉団子の甘酢あんかけ	ゆで野菜 白菜スープ	肉団子 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん 青ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ 白菜	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま油	725 262 176 1.8	725 262 176 1.8	725 262 176 1.8	725 262 176 1.8	725 262 176 1.8
7	水	ごはん	ハムカツ	大根サラダ ふわふわスープ	卵 ツナ ハム	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ 大根	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	816 267 257 23	816 267 257 23	816 267 257 23	816 267 257 23	816 267 257 23
8	木	ごはん	ねぎ塩肉じゃが	おひたし わかめスープ かつお大福	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 白菜 たまねぎ きゅうり こんにゃく よもぎ 白ねぎ もやし	米 小豆 じゃがいも 砂糖 もち米 白いんげん豆	ごま油	755 261 179 23	755 261 179 23	755 261 179 23	755 261 179 23	755 261 179 23
9	金	ごはん	カレイのから揚げ	小松菜のサラダ 厚揚げのみそ汁	カレイ 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 青ねぎ	キャベツ たまねぎ 大根	米 片栗粉 砂糖	油	716 293 196 22	716 293 196 22	716 293 196 22	716 293 196 22	716 293 196 22
13	火	ごはん	揚げぎょうざ(3こずつ)	しらたきの中華炒め マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐 牛肉	牛乳	にんじん 小松菜 青ねぎ	こんにゃく たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	824 282 262 1.8	824 282 262 1.8	824 282 262 1.8	824 282 262 1.8	824 282 262 1.8
野菜たっぷり100															
14	水	ごはん	豚肉とれんこんのみぞれ和え	ほうれん草の磯香和え 貝だくさん汁	豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	とうもろこし たまねぎ 白ねぎ 大根 白菜 れんこん キャベツ しょうが えのきたけ	米 片栗粉 さつまいも アイガモロボ米	油	800 293 205 22	800 293 205 22	800 293 205 22	800 293 205 22	800 293 205 22
15	木	きなこ揚げパン	海草とツナのサラダ パンネのミートソース	きなこ ツナ 豚肉 牛肉	牛乳 わかめ 昆布 赤とさかのり 白とさかのり	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり にんにく とうもろこし キャベツ たまねぎ	米 パン 砂糖 ペンネマカロニ 小麦粉	油 ごま ごま油	810 296 323 35	810 296 323 35	810 296 323 35	810 296 323 35	810 296 323 35
てまえみそ汁リレー：浜田ろう学校															
16	金	ごはん	牛肉の白ねぎソースいため	納豆和え かき玉みそ汁 青りんごゼリー	卵 牛肉 納豆 かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 青ねぎ	にんにく 白ねぎ たまねぎ 青りんご キャベツ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ゼリー	ごま油	788 338 163 23	788 338 163 23	788 338 163 23	788 338 163 23	788 338 163 23
19	月	ごはん	くじらの竜田揚げ	ごま酢和え 豆腐のみそ汁	くじら 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 青ねぎ	たまねぎ しいたけ 切干大根	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	767 341 194 26	767 341 194 26	767 341 194 26	767 341 194 26	767 341 194 26
すこやかうま塩															
20	火	ごはん	カレー ジャーマンポテト	ブロッコリーのサラダ ココロ野菜の豆乳スープ	ベーコン 鶏肉 大豆 豆乳	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく 枝豆	米 じゃがいも 白いんげん豆 金時豆	油	786 249 252 26	786 249 252 26	786 249 252 26	786 249 252 26	786 249 252 26
21	水	ごはん	鶏のから揚げ	中華風サラダ ABCスープ	鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん パセリ いんげん トマト	えのきたけ キャベツ しょうが きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも 片栗粉 マカロニ	油 ごま油	860 295 276 26	860 295 276 26	860 295 276 26	860 295 276 26	860 295 276 26
22	木	三隅っ子カレー	元気サラダ いちご	豚肉 かつお節 ハム	牛乳 昆布	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし 柿 いちご	米 小麦 じゃがいも はちみつ 砂糖 小麦粉	バター 油	847 313 243 3.1	847 313 243 3.1	847 313 243 3.1	847 313 243 3.1	847 313 243 3.1
26	月	ごはん	あじのごまだれ焼き	ひじきのマリネ 豆腐チゲ	あじ ツナ 豆腐 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー にら	白菜キムチ キャベツ 白菜 大根 えのきたけ	米 砂糖	油 ごま	717 336 168 3.1	717 336 168 3.1	717 336 168 3.1	717 336 168 3.1	717 336 168 3.1
27	火	ごはん	ミルクおから	おかかボン酢和え 豚汁 豚連公農中	おかか 鶏肉 かつお節 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 きぬさや 青ねぎ	たまねぎ ししいたけ キャベツ とうもろこし こんにゃく	米 砂糖 さつまいも くり もち米	油	750 327 163 2.3	750 327 163 2.3	750 327 163 2.3	750 327 163 2.3	750 327 163 2.3
28	水	ごはん	1～2年：のどぐろの一夜干し焼き 3年：のどぐろの塩焼き	ほうれん草のパワフルサラダ 沢煮椀	のどぐろ 大豆 ツナ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 青ねぎ	キャベツ もやし えのきたけ ごぼう	米 ノンエッグマヨネーズ ごま	720 335 197 2.5	720 335 197 2.5	720 335 197 2.5	720 335 197 2.5	720 335 197 2.5	720 335 197 2.5
世界の味めぐり：トルコ															
29	木	ピラフ チキンケバブ	野菜サラダ クルファスリエ	野菜サラダ 鶏肉 チキンウィンナー 大豆 豚肉	牛乳	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン ブロッコリー	たまねぎ にんにく グリーンピース とうもろこし キャベツ しょうが きゅうり	米 小麦 じゃがいも 白いんげん豆 片栗粉	油	708 27.1 185 32	708 27.1 185 32	708 27.1 185 32	708 27.1 185 32	708 27.1 185 32

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

☆2月3日(金)：節分献立
 節分は、冬から春への季節の変わり目の日のことです。節分に豆をまく習慣は室町時代から始まったとされます。鬼を追い払うために使う豆には、「悪いものに勝つ強い力がある」と信じられていたそうです。また、地域によってはヒヤラギの枝にいわしの頭を刺して門や軒下を立て、邪気をはらう習慣もあります。給食では、「大豆ごはん」と「いわしのごまみそ煮」が登場します。



☆世界の味めぐり～トルコ～
 トルコ料理で代表的なものとして、ピラフやケバブがあります。ケバブで使われる肉は鶏肉、牛肉、羊の3種類で、給食では鶏肉を使用します。クルファスリエは、白いんげん豆のトマト煮込み料理です。トルコの家庭でよく作られている料理です。

☆浜田市水産振興課より、3年生へ卒業お祝いとしてのどぐろの無償提供があります。

令和6年2月 学校給食献立表



浜田市立三隅小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・洋物他	たんぱく質 体を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		1日あたりの摂取目標	食品のイメージ
						肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海草・小魚	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
1	木	○	ごはん	あつあげのそぼろに	ごまあえ あつあげ ぶたにく みそ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん いんげん	とうもろこし だいこん キャベツ しょうが たまねぎ えのきだけ	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	622 229 152 09	果物	
節分献立		○	だいず ごはん	いわしのごまみそに	はくさいとほうれんそうの あえもの はるさめのすましじる	とりにく いわし かつおぶし あぶらあげ だいず みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ごぼう しょうが はくさい きゅうり たまねぎ	ごめ さとう はるさめ	あぶら ごま	603 295 172 34	いも
5	月	○	ごはん	がんもどきのふくらめ	ゆかりあえ 1~2年: 1こ 3~6年: 2こ ふゆやさのみそしる	ぶたにく みそ がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ	きゅうり こんにゃく だいこん たまねぎ カリフラワー はくさい とうもろこし しろねぎ	ごめ さとう くるまめ	ノンエッグマヨネーズ	640 263 193 1.8	乳製品
6	火	○	むぎごはん	にくだんごの あますあんかけ	こんぶあえ はくさいスープ	にくだんご とりレバー とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん いんげん あおねぎ	たまねぎ もやし キャベツ はくさい	ごめ さとう かたくりこ じゃがいも むぎ	あぶら	616 23 159 1.5	魚介
7	水	○	ごはん	ホキフライ	きりほしだいこんのサラダ ふわふわスープ	たまご ツナ ホキ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きりほしだいこん	ごめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	674 259 201 2	きのこ
8	木	○	ごはん	ねぎしおにくじゃが	ふくじんづけあえ わかめスープ こつぶだいふく	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんにく はくさい たまねぎ きゅうり ふくじんづけ もやし よもぎ しろねぎ こんにゃく	ごめ さとう じゃがいも もちごめ あずき しろいんげんまめ	あぶら	622 226 123 19	緑黄色野菜	
9	金	○	ごはん	あじのごまだれやき	ひじきのマリネ とうふチゲ	あじ みそ ツナ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー にら	はくさいキムチ キャベツ はくさい だいこん えのきだけ	ごめ さとう あぶら ごま	620 30.8 155 26	いも	
13	火	○	ごはん	むしシューマイ	しらたきのちゅうかいだめ 1~3年: 2こ 4~6年: 3こ マーボーとうふ	ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	こんにゃく たまねぎ しいたけ とうもろこし にんにく しょうが	ごめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	704 255 229 1.7	海草
野菜たっぷり100		○	ごはん	ぶたにくとれんこん のみぞれあえ	ほうれんそうのいそかあえ くだくさんじる	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	さとう たまねぎ れんこん しょうが しろねぎ だいこん キャベツ はくさい えのきだけ	ごめ さとう かたくりこ さつまいも アイカモロボまい	あぶら	680 253 184 1.7	卵
15	木	○	きなこ あげパン	かいそとツナのサラダ パンネのミートソース ヨーグルト	きなこ ツナ ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ ヨーグルト あかとさかのり しろとさかのり	にんじん パセリ	きゅうり にんにく とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン さとう ペンネマカロニ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	660 264 187 22	緑黄色野菜	
てまえみそ汁りー: 浜田ろう学校		○	ごはん	なっとうあえ	たまご みそ ぶたにく なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ	にんにく たまねぎ しろねぎ キャベツ	ごめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	621 293 147 1.9	きのこ	
すこやかうま塩		○	ごはん	カレー ジャーマンポテト	ブロッコリーのサラダ コロコロやさいの とうにゅうスープ	ぶたにく チキンウィンナー だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ えだまめ とうもろこし	ごめ じゃがいも しろいんげんまめ きんときまめ	あぶら	664 216 222 2.1	海草
21	水	○	ごはん	とりのからあげ	ちゅうかふうサラダ ABCスープ	とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん パセリ いんげん トマト	マッシュルーム キャベツ しょうが きゅうり たまねぎ	ごめ じゃがいも かたくりこ マカロニ	あぶら ごまあぶら	712 247 233 2.1	魚介
22	木	○	みずみっこ カレー	げんきサラダ あおりんごゼリー	ぶたにく かつおぶし ハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし かき	ごめ むぎ じゃがいも はちみつ さとう こむぎこ	バター あぶら	783 27.1 21.7 3	大豆製品	
26	月	○	ごはん	カレイのからあげ	アーモンドあえ あつあげのみそしる	カレイ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	キャベツ たまねぎ かぶ	ごめ かたくりこ	あぶら アーモンド	616 262 18 2	魚介
27	火	○	ごはん	1~5年: のどぐろの いちやほしやき 6年: のどぐろの しおやき	ほうれんそうの パワフルサラダ さわにわん	のどぐろ だいず ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ もやし えのきだけ ごぼう	ごめ ノンエッグマヨネーズ ごま	622 30.1 186 2.1	いも	
28	水	○	ごはん	ミルクおから	おかかポンすあえ ぶたじる	おから みそ とりにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう きぬさや あおねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし こんにゃく	ごめ さとう あぶら さつまいも	636 28.1 14.7 1.8	果物	
世界の味めぐり: トルコ		○	ピラフ チキンケバブ	やさいサラダ クルファスリエ	とりにく チキンウィンナー だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あかピーマン ブロッコリー きピーマン いんげん	たまねぎ にんにく グリーンピース とうもろこし キャベツ しょうが きゅうり	ごめ むぎ じゃがいも しろいんげんまめ かたくりこ	あぶら	613 23.7 16.8 2.6	乳製品	

☆物質の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

☆2月3日(金): 節分献立

節分は、冬から春への季節の変わり目の日のごとです。節分に豆をまく習慣は室町時代から始まったとされます。鬼を追い払うために使う豆には、「悪いものに勝つ強い力がある」と信じられていたそうです。また、地域によってはヒラギの枝にいわしの頭を刺して門や軒下を立て、邪気をはらう習慣もあります。給食では、「大豆ごはん」と「いわしのごまみそ煮」が登場します。



☆世界の味めぐり~トルコ~

トルコ料理で代表的なものとして、ピラフやケバブがあります。ケバブで使われる肉は鶏肉、牛肉、羊の3種類で、給食では鶏肉を使用します。クルファスリエは、白いんげん豆のトマト煮込み料理です。トルコの家庭でよく作られている料理です。

☆浜田市水産振興課より、6年生へ卒業お祝いとしてのどぐろの無償提供があります。



令和6年2月 学校給食献立表



浜田市立岡見小学校

日 曜	牛 乳	主 食	主 菜	主 菜	体を 作るもの		体の 調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		計 画 単 位 の 数 値	食 材 の 類 別
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
					肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いち類・砂糖	油脂類・味覚		
1	木	ごはん	あつあげのそばろに	ごまあえ あつあげ ふたにく じゃがいもみそしる	あつあげ ふたにく みそ こうやどろふ	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん いんげん	とうもろこし だいこん キャベツ しょうが たまねぎ えのきたけ	ごめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	622 229 152 09	穀物
節分献立		だいず ごはん	いわしのごまみそに	はくさいとほうれんそうの あえもの はるさめのすましじる	とりにく いわし かつおぶし みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ごぼう しょうが はくさい きゅうり たまねぎ	ごめ さとう はるさめ	ごま	603 295 172 34	いも
5	月	ごはん	がんもどきのふくめに 1~2年:1こ 3~6年:2こ	ゆかりあえ ふゆやさいのみそしる	ふたにく みそ がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ	きゅうり こんにゃく だいこん たまねぎ カリフラワー はくさい とうもろこし しろねぎ	ごめ さとう くろまめ	ノンエッグマヨネーズ	640 263 193 18	乳製品
6	火	むぎごはん	にくだんごの あますあんかけ	こんぶあえ はくさいスープ	ミートボール とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん いんげん あおねぎ	たまねぎ もやし キャベツ はくさい	ごめ さとう かたくりこ じゃがいも むぎ	あぶら	616 227 159 15	魚介
7	水	ごはん	ホキフライ	きりほしだいこんのサラダ ふわふわスープ	たまご ツナ ホキ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きりほしだいこん	ごめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	674 259 201 2	きのこ
8	木	ごはん	ねぎしおにくじゃが	ふくじんづけあえ わかめスープ	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん 	にんにく はくさい たまねぎ きゅうり こんにゃく ふくじんづけ しろねぎ もやし	ごめ じゃがいも	あぶら	617 236 123 17	緑黄色野菜
9	金	ごはん	カレイのからあげ	こまつなのサラダ あつあげのみそしる	カレイ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん	ごめ かたくりこ さとう	あぶら	611 254 177 18	小魚
13	火	ごはん	むしシューマイ 1~3年:2こ 4~6年:3こ	しらたきのちゅうかいため マーボーとうふ	ふたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	こんにゃく たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが	ごめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	704 255 229 17	海鮮
野菜たっぷり100		ごはん	ふたにくとれんこん のみぞれあえ	ほうれんそうのいそかあえ ぐたくさんじる	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ れんこん しょうが しろねぎ だいこん キャベツ はくさい えのきたけ	さとう かたくりこ さつまいも アイガモロボまい	あぶら	680 253 184 17	卵
15	木	ガーリック ライス	じゃがいものミート ソースやき	ツナサラダ コンソメスープ	チキンウィンナー ツナ ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	きゅうり にんにく とうもろこし キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ	ごめ じゃがいも	あぶら	636 222 20 34	緑黄色野菜
てまえみそ汁りー: 浜田ろう学校		ごはん	ふたにくのしろねぎ ソースいため	なっとうあえ かきたまみそしる	たまご みそ ふたにく なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ	にんにく たまねぎ しろねぎ キャベツ	ごめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	621 293 147 19	きのこ
すこやかま塩		ごはん	カレー ジャーマンポテト	ブロッコリーのサラダ コロコロやさいの とうにゅうスープ	ふたにく チキンウィンナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし グリーンピース	ごめ じゃがいも しろいんげんまめ	あぶら	664 216 222 21	海鮮
21	水	ごはん	ふたにくの こうみやき	ちゅうかふうサラダ ABCスープ	ふたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん パセリ いんげん トマト	えのきたけ キャベツ しょうが きゅうり にんにく たまねぎ	ごめ じゃがいも さとう マカロニ	あぶら ごまあぶら	582 226 119 21	魚介
22	木	ごはん	1~5年:のどぐろの いちやほしやき 6年:のどぐろの につけ	ほうれんそうの パワフルサラダ さわにわん	のどぐろ だいず ツナ ふたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ しょうが もやし えのきたけ ごぼう	ごめ さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	622 301 186 21	いも
26	月	ごはん	さばのごまだれやき	ひじきのマリネ とうふチゲ	さば みそ ツナ とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー にら	はくさいキムチ キャベツ はくさい だいこん えのきたけ	ごめ さとう あぶら ごま	あぶら ごま	620 308 155 26	いも
27	火	ごはん	ミルクおから	おかかポンすあえ ふたじる	おから みそ とりにく ツナ かつおぶし ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう きぬさや あおねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし こんにゃく	ごめ さとう さつまいも	あぶら	636 281 147 18	穀物
28	水	みずみっこ カレー	げんきサラダ	げんきサラダ	ふたにく かつおぶし チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし かき	ごめ むぎ じゃがいも はちみつ さとう こむぎこ	バター あぶら	725 27 216 29	大豆製品
世界の味めぐり:トルコ		ピラフ チキンケバブ	やさいサラダ	やさいサラダ クルファスリエ	とりにく チキンウィンナー だいず ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あかピーマン ブロッコリー きピーマン いんげん	たまねぎ にんにく グリーンピース とうもろこし キャベツ しょうが きゅうり	ごめ むぎ じゃがいも しろいんげんまめ かたくりこ	あぶら	613 237 168 26	乳製品

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

☆2月3日(金):節分献立

節分は、冬から春への季節の変わり目の日のことです。節分に豆をまく習慣は室町時代から始まったとされます。鬼を追い払うために使う豆には、「悪いものに勝つ強い力がある」と信じられていたそうです。また、地域によってはヒヤラギの枝にいわしの頭を刺して門や軒下を立て、邪気をはらう習慣もあります。給食では、「大豆ごはん」と「いわしのごまみそ煮」が登場します。



☆世界の味めぐり~トルコ~

トルコ料理で代表的なものとして、ピラフやケバブがあります。ケバブで使われる肉は鶏肉、牛肉、羊の3種類で、給食では鶏肉を使用します。クルファスリエは、白いんげん豆のトマト煮込み料理です。トルコの家でよく作られている料理です。

☆浜田市水産振興課より、6年生へ卒業お祝いとしてのどぐろの無償提供があります。