



2がつのきゅうしよくこんだてひょう



日	曜日	給食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量	補食
				力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	
1	日							
2	月	ごはん あおさの味噌汁 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮物 りんご	ピザパン 牛乳	米 きび砂糖 油 食パン生地	あおさ 豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳	長ねぎ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ りんご コーン	572/19.7/15.1/1.4 449/15.3/11.5/1.0	おにぎり フルーツ
3	火	鬼ごはん(もすく丼) 節分メニュー 大根の味噌汁 ささみの金棒揚げ スナップエンドウ みかん	鬼まんじゅう 牛乳	米 きび砂糖 油 さつま芋	もすく 鶏肉 ささみ 牛乳	人参 玉ねぎ 大根 しめじ スナップエンドウ みかん	534/24.2/11.3/1.4 392/18.5/8.5/1.1	おにぎり フルーツ
4	水	ごはん 長ねぎのすまし汁 さわらの味噌照り焼き ひじきの煮物 せとか	ジャムサンド 牛乳	米 きび砂糖 食パン	さわら ひじき 油揚げ 牛乳	長ねぎ えのき 人参 いんげん せとか	573/25.2/15.0/2.3 440/19.4/11.3/1.7	おにぎり フルーツ
5	木	きつねうどん 鶏の照り焼き たたききゅうり みかん	のりおにぎり 麦茶	うどん きび砂糖 米	鶏肉 油揚げ 焼き海苔	人参 長ねぎ きゅうり もやし みかん	486/21.4/16.3/2.1 370/16.4/12.5/1.5	ふかし さつまいも フルーツ
6	金	ごはん 豚汁 鶏ひき肉のパン粉焼き フレンチサラダ バナナ	フライドポテト 麦茶	米 きび砂糖 油 里手 じゃが芋	豚肉 鶏肉 チーズ	大根 ごぼう 人参 長ねぎ きゃべつ きゅうり バナナ	504/17.2/11.7/0.9 389/13.4/13.2/0.7	おにぎり フルーツ
7	土	ごはん わかめの味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め キャロットサラダ フルーツ	マカロニきなこ 麦茶	米 麩 油 きび砂糖 マカロニ	わかめ 豚肉 ツナ	玉ねぎ ピーマン きゅうり 人参 フルーツ	505/17.5/14.7/1.0 392/13.6/11.4/0.8	おにぎり フルーツ
8	日							
9	月	ごはん えのきの味噌汁 豚肉のカレー炒め ポテトサラダ りんご	チーズパン 牛乳	米 油 じゃが芋 食パン生地	豆腐 豚肉 チーズ	えのき 玉ねぎ ピーマン しめじ 人参 きゅうり りんご	604/21.7/19.5/1.4 461/16.7/14.6/1.0	おにぎり フルーツ
10	火	マーボー丼 しめじのスープ きゃべつの昆布和え みかん	お麩ラスク 牛乳	米 きび砂糖 油 麩 バター	豆腐 豚肉 鶏からスープの素 塩昆布 牛乳	玉ねぎ しめじ 万能ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 みかん	578/21.4/20.6/1.5 434/15.7/14.8/1.2	おにぎり フルーツ
11	水	建国記念の日						
12	木	ごはん きゃべつの味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 切干大根の煮物 みかん	シュガーパン 牛乳	米 きび砂糖 油 食パン生地 バター	鶏肉 さつま揚げ 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ 切干大根 人参 いんげん みかん	308/23.2/20.5/1.8 473/18.0/15.8/1.4	おにぎり フルーツ
13	金	トマトソースパグティ ほうれん草のスープ コロコロサラダ はるひめ	しらすとわかめ のおにぎり 麦茶	スパゲッティ きび砂糖 油 じゃが芋 米	鶏肉 チーズ しらす わかめ	玉ねぎ なす しめじ ほうれん草 コーン きゅうり 人参 はるひめ	430/14.3/6.8/1.4 344/11.4/5.4/1.1	ふかし さつまいも フルーツ
14	土	ごはん 長ねぎのすまし汁 豚肉と茄子の味噌炒め ほうれん草のナムル フルーツ	ジャムサンド 麦茶	米 麩 きび砂糖 油 食パン バター	豚肉	長ねぎ なす 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 人参 フルーツ	490/14.4/11.8/1.3 377/11.1/9.0/0.9	おにぎり フルーツ
15	日							

給食だより



2月3日は節分です

節分とは文字通り季節の分かれ目を指し、「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のことをいいます。

現在は**立春の前日**を節分といいます。

節分には**豆まき**をして、鬼(邪気)を追い払い、福を招きます。

また、数え歳のかずだけ豆を食べると、1年を元気に過ごせるといわれています。



※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量	補食
				カや体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	
16	月	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉のピザ焼き 切干大根サラダ ぼんかん	りんごパン 牛乳	米 きび砂糖 油 食パン生地 バター	油揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	白菜 玉ねぎ ピーマン 切干大根 きゅうり 人参 ぼんかん りんご	621/25.1/20.5/1.9 483/19.4/15.8/1.4	おにぎり フルーツ
17	火	ごはん えのきのすまし汁 ホイコーロー ブロッコリーのおかか和え りんご	レーズン マフィン 牛乳	米 きび砂糖 油 バター ホットケーキミックス	豚肉 牛乳	えのき 万能ねぎ 玉ねぎ ピーマン きゃべつ ブロッコリー 人参 りんご レーズン	600/18.6/15.5/1.7 461/13.9/11.2/1.3	おにぎり フルーツ
18	水	まるパン かぼちゃのポタージュ コロック 人参ドレッシングサラダ ぶどうゼリー 誕生会	ピラフ 麦茶	まるばん じゃが芋 きび砂糖 油 米 バター	鶏肉 ツナ アガー	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参	575/17.9/17.6/1.9 452/14.3/13.6/1.5	ふかし さつまいも フルーツ
19	木	ごはん なめこの味噌汁 サーモンのオニオン焼き ほうれん草のごま和え みかん	チーズサンド 牛乳	米 きび砂糖 油 食パン	サーモン チーズ	なめこ 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 みかん	565/25.2/17.6/1.5 432/19.3/13.3/1.1	おにぎり フルーツ
20	金	ハヤシライス ちんげん菜のスープ カラフルサラダ バナナ	クッキー 牛乳	米 きび砂糖 油 バター	豚肉 コンソメ 牛乳	玉ねぎ しめじ チンゲン菜 コーン きゃべつ きゅうり パプリカ バナナ	574/17.1/23.8/2.5 452/13.3/18.6/2.0	おにぎり フルーツ
21	土	ごはん もやしの味噌汁 鶏肉の照り焼き きゅうりのゆかり和え フルーツ	おかかおにぎり 麦茶	米	わかめ 鶏肉	もやし きゅうり 人参 フルーツ	486/16.2/10.3/1.5 365/11.9/7.3/1.1	おにぎり フルーツ
22	日	天皇誕生日						
23	月	振替休日						
24	火	ごはん しいたけの味噌汁 しゅうまい 三色ナムル りんご	お麩ラスク (のり塩バター) 牛乳	米 きび砂糖 油 麩 バター しゅうまいの皮	豚肉 鶏肉 牛乳	しいたけ 小松菜 玉ねぎ たけのこ ほうれん草 もやし 人参 りんご	610/28.3/23.0/1.8 467/21.6/17.2/1.4	おにぎり フルーツ
25	水	スタミナ丼 きゃべつのスープ さつまいものサラダ みかん	ちんすこう 牛乳	米 きび砂糖 油 さつまいも	豚肉 チーズ 鶏がらスープの素 牛乳	玉ねぎ いら きゃべつ えのき きゅうり 人参 みかん	601/18.8/24.3/1.4 442/13.5/17.8/1.1	おにぎり フルーツ
26	木	ごはん 大根の味噌汁 サーモンフライ 春雨サラダ バナナ	コーンマヨパン 牛乳	米 きび砂糖 油 食パン生地	サーモン 牛乳	大根 小松菜 もやし きゅうり 人参 バナナ コーン	550/18.9/12.9/1.7 422/14.5/9.4/1.3	おにぎり フルーツ
27	金	わかめうどん 鶏肉の味噌焼き きゅうりの昆布和え せとか	たぬきおにぎり 麦茶	うどん きび砂糖 米	わかめ 鶏肉 塩昆布	長ねぎ きゅうり 人参 せとか	394/19.1/10.2/2.2 277/13.2/6.9/1.7	ふかし さつまいも フルーツ
28	土	鶏そぼろ丼 油揚げの味噌汁 もやしのナムル フルーツ	お好みマカロニ 麦茶	米 きび砂糖 油 マカロニ	鶏肉 油揚げ	玉ねぎ グリンピース 長ねぎ もやし きゅうり 人参 フルーツ	454/15.6/10.9/1.5 341/12.0/8.5/1.1	おにぎり フルーツ



かくれ脱水にご注意を

「脱水は夏に起こるもの」？ いいえ！実は冬も要注意です！！

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。
空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われていきます。



水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため、「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、体が冷えてしまうので、
手軽にとれる冷たい水は敬遠される冬。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。
かくれ脱水にならないために、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をしましょう。