

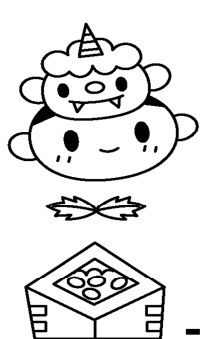


日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂				
節分メニュー												
1	金	ミルクパン 福豆 牛乳	煮込みうどん いわしの梅おかか煮 小松菜サラダ	ぶた肉 大豆 油揚げ かつおぶし ツナ いわし	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ しいたけ だいこん キャベツ	パン うどん 砂糖	油	642 805	31.8 40.2	25.6 31.6
4	月	ご飯 牛乳	厚焼き玉子 肉じゃが 白菜と油揚げのみそ汁	卵 みそ ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 しらたき 白菜	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	615 789	22.8 29.0	16.6 19.8
5	火	ロールパン 牛乳	えびとマカロニのトマトクリーム煮 コーンサラダ スイートスプリング	いんげん豆 えび ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン 枝豆 みかん	パン マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	660 838	23.0 28.2	24.3 29.9
6	水	ご飯 牛乳	さばの塩焼き 大根としらたきのピリ辛炒め 里いも汁	さば ぶた肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	だいこん しめじ にんにく ねぎ しらたき しょうが 玉ねぎ	ご飯 砂糖 里いも	ごま油	694 785	31.5 36.2	24.2 29.1
調理員さんが子どもたちに食べてもらいたいメニュー												
7	木	ご飯 牛乳	マーボー豆腐 棒ぎょうざ(1) はるさめサラダ	豆腐 とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ きゅうり エリンギ にんにく しょうが キャベツ コーン	ご飯 砂糖 片栗粉 パン粉 はるさめ	ごま油 ドレッシング	691 788	23.5 27.6	19.4 23.2
職場体験生徒メニュー												
8	金	ココア揚げパン 牛乳	アーモンドサラダ ABC スープ ヨーグルト	ベーコン うずら卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜	パン マカロニ じゃがいも ココア	油 アーモンド ドレッシング	652 805	24.3 29.4	23.4 28.5
12	火	食パン チョコクリーム 牛乳	チキンナゲット(2, 2, 3) さつまいもサラダ きのこ小松菜のスープ	ハム とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり しめじ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ	パン さつまいも 砂糖 小麦粉	マヨネーズ 油 チョコクリーム	675 839	22.8 27.7	28.3 35.0
13	水	麦ご飯 牛乳	和風カレー 海そうサラダ オレンジ	ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ くわがめ かえでのり とさかのり	にんじん	にんにく しょうが きゅうり 玉ねぎ ねぎ ブルンだいこん ごぼう キャベツ コーン オレンジ	麦ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	664 882	19.0 24.7	18.1 22.1
14	木	ご飯 牛乳	こぎつねご飯の具 香味づけ とん汁	とり肉 みそ 豆腐 油揚げ ぶた肉	牛乳 しらす	にんじん	しょうが ごぼう だいこん 枝豆 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんにく こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま	638 806	24.8 30.2	18.3 21.3
15	金	パック中華めん 牛乳	にらまんじゅう(1, 1, 2) 花野菜サラダ 長崎ちゃんぽんの汁	ぶた肉 いか なると さつま揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー にら	キャベツ もやし ねぎ しいたけ にんにく コーン しょうが カリフラワー	中華めん 小麦粉	油 ドレッシング	634 805	26.5 34.2	20.3 24.1
18	月	ご飯 味付け小魚 牛乳	ぶた丼の具 キムチ和え かき菜と油揚げのみそ汁	ぶた肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 かたくちいわし	にんじん かき菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん しいたけ しらたき もやし	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	628 782	27.2 31.8	16.2 17.5
邑楽中学校リクエスト												
19	火	こめっこぱん 青りんごゼリー 牛乳	とり肉のから揚げ(2) シーザーサラダ⑩ コーンポタージュ	とり肉 いんげん豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン 枝豆 玉ねぎ	パン クルトン 片栗粉 小麦粉 ゼリー	油 ドレッシング	683 814	26.3 30.8	28.7 32.6
館林邑楽地区統一メニュー												
20	水	ご飯 牛乳	アロマレッドにんじんしゅうまい(2, 2, 3) 大根サラダ 白菜の中華煮	厚揚げ ツナ ぶた肉 うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜 アロマレッドにんじん	玉ねぎ 白菜 だいこん しいたけ しょうが きゅうり ねぎ にんにく	ご飯 片栗粉 小麦粉	油 ごま油 ドレッシング	675 868	26.0 32.5	21.4 26.3
21	木	ご飯 牛乳	鱈の西京焼き 五目きんぴら ふわふわスープ	さけのみそ 油揚げ 卵 かまぼこ さつま揚げ はんぺん	牛乳	にんじん みつば	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	669 843	31.0 37.2	18.6 21.6
22	金	チョコチップパン 牛乳	ミートソーススパゲッティ チーズサラダ はるか	ぶた肉 おから	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	にんにく こんにゃく 玉ねぎ キャベツ きゅうり はるか	パン スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	701 862	24.6 29.8	23.9 29.0
25	月	ご飯 牛乳	照り焼きハンバーグ れんこんサラダ 白菜と豆腐のどろみ汁	ツナ 豆腐 とり肉	牛乳	にんじん	れんこん きゅうり コーン キャベツ しょうが 白菜 ねぎ にんにく 玉ねぎ	ご飯 砂糖 パン粉 片栗粉	ごま ごま油 マヨネーズ	685 872	23.7 29.3	23.4 28.1
26	火	黒コッペパン 牛乳	冬野菜のクリームシチュー ベーコン玉子巻き ブロッコリーサラダ	とり肉 いんげん豆 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ 白菜	パン じゃがいも	油 ドレッシング	654 867	28.8 36.9	23.7 29.0
27	水	ご飯 天井のたれ 発酵乳	えびいかかき揚げ 五目ひじき みそけんちん汁	とり肉 みそ さつま揚げ いか えび 豆腐 油揚げ	発酵乳 ひじき	にんじん	枝豆 だいこん ごぼう ねぎ しいたけ しらたき 玉ねぎ	ご飯 小麦粉 砂糖 里いも	油 ごま油	632 814	19.8 24.5	17.0 21.3
28	木	ご飯 牛乳	さんまのみみじ煮 ちくぜん煮 かきたま汁	さんま 卵 とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	ごぼう こんにゃく れんこん 玉ねぎ しいたけ だいこん	ご飯 里いも 砂糖 片栗粉	油	671 848	24.5 30.1	21.4 25.4

⑩…ポトルドレッシング ※お米はすべて邑楽町産を使用しています。
※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

※太字は邑楽町産のものを使用予定です。

上段：小学校
下段：中学校



節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいですね。

