

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色																		
2月22日（木）	レーズンパン1こ ぎゅうにゅう バター	●レーズンパン1こ ○ぎゅうにゅう ▲バター ●にくだんご にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ ほししいたけ ●ポークスープ ●しょうゆ しお ▲フレンチポテト なたねあぶら しお ●バラベーコン ○たまご にんじん たまねぎ しお なたねあぶら ●トマトケチャップ(クラス1本)	1こ	11ぼん	黄赤黄赤緑緑緑緑赤																		
	にくだんごのスープ		1こ	20	10	15	10	5	0.4	5	1.8	0.7	60	6	0.15	10	20	5	25	0.05	0.1	4.5	黄赤黄赤緑緑赤
	⑤フレンチポテト		60	6	0.15	10	20	5	25	0.05	0.1	4.5	黄赤黄赤緑緑赤										
2月23日（金）	スクランブルエッグ ケチャップ(クラス1本)	●たまご ●たまご ●たまご ●たまご ●たまご	20	5	25	0.05	0.1	4.5	黄赤黄赤緑緑赤														
	ごはん ぎゅうにゅう		70	11ぼん	黄赤黄赤緑緑赤																		
	じゃがいものうまに		20	20	50	5	1	2.5	5.5	0.1	0.1	1	5	10	20	20	5	10	0.1	0.1	7.5	黄赤黄赤緑赤黄赤	
2月26日（火）	ごはん ぎゅうにゅう		70	11ぼん	黄赤黄赤緑緑赤																		

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g
	A	B1	B2	C						
701	24.3	32.1	2.8	314	1.7	272	0.34	0.57	9	4.5
590	26.8	14.6	1.8	287	1.6	262	0.53	0.52	27	3.2

学校給食用半製品・加工品の配合表

2月1日 にくだんご(フライ済)	2月1日 ワンタンのかわ	2月2日 キッティオ
豚肉、玉ねぎ、パン粉、食塩 トマトケチャップ、砂糖 香辛料、菜種油 (小麦・豚肉由来の原材料を含む)	小麦粉 かんすい 食塩 (小麦由来の原材料を含む)	米 馬鈴薯でん粉
2月2日 こなごのつくだに	2月2日 ヌクナム	
こなご、水あめ、砂糖、食塩 醸造酢、寒天、酵母エキス ※同一ラインで小麦・鯖・くるみ・大豆・ごまを含む食品を製造 ※本製品に使用するこなごは、えび・カニが混ざる漁法で採取しています。	魚エキス、食塩 ※同一ラインでえび・カニを含む食品を製造 ※ヌクナムは、かたくち鰯のエキスです。	

2月2日 パオズ	2月5日 あさり	2月5日 わかめふりかけ	2月5・16・19日 にほしこ
玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、しいたけ、豚肉 小麦粉、こんにゃく粉、大豆粉末、食塩、砂糖 小麦でん粉、粉末状小麦たん白、豚脂 粒状大豆たん白、とうもろこしでん粉、パン粉 昆布粉、帆立粉、鰹粉、しょうゆ、小麦粉加工品 ごま油、香辛料、酵母エキス (小麦・大豆・豚肉・ごま由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・乳・えび・カニ・牛肉・鶏肉・イカ・ゼラチンを含む食品を製造	あさり貝 ※原料のあさり貝は、えび・カニが生息する海域で漁獲しています。	わかめ、砂糖、ごま ドロマイト (炭酸カルシウムマグネシウム含有物) ちりめん、鰹節エキス、赤しそ 酵母エキス、酵母、食塩 クエン酸鉄ナトリウム (ごま由来の原材料を含む) ※原材料のちりめんは、えび・カニを食べています。	かたくち鰯 食塩 ※同一ラインでえび・カニ・イカを含む食品を製造 ※本製品に使用するかたくち鰯は、えび・カニ・イカが混ざる漁法で採取しています。
2月6日 かんきつドレッシング	2月6日 しろみぎかなフライ	2月6日 タルタルソース	
醸造酢、しょうゆ、砂糖 柑橘果汁 (ゆず・オレンジ・みかん・レモン・かぼす) 大根、食塩、とうもろこしでん粉、酵母エキス 昆布だし、玉ねぎエキス (小麦・オレンジ・りんご・大豆由来の原材料を含む)	ホキ、パン粉、小麦粉 食塩、こしょう (小麦由来の原材料を含む) ※同一ラインで乳・イカ・鮭・鯖・大豆・ごまを含む食品を製造	菜種油、とうもろこし油、パーム油、醸造酢、水あめ 砂糖、ビクルス、食塩、粉末状大豆たん白 大豆粉、玉ねぎ、香辛料、酵母エキス レモン果汁、赤ピーマン、こんにゃく精粉 増粘多糖類、香辛料抽出物 (大豆・りんご由来の原材料を含む)	

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色																		
2月26日（月）	ごはん ぎゅうにゅう こんぶのつくだに	●ごめ ○ぎゅうにゅう ▲こんぶのつくだに ●けいにく ○たまご にんじん たまねぎ トウモロコシ とうもろこし ●クリーム ●チキンスープ ●でんぷん ●しょうゆ しお こしょう なたねあぶら ▲にらまんじゅう あいびきにく だいいん たまねぎ あおねぎ おろしにんにく ●トウバンジャン ●でんぷん ●さけ(酒) ●さとう ●しょうゆ しお こしょう ●ごまあぶら なたねあぶら	70	11ぼん	黄赤赤赤緑緑赤																		
	たまごいりコーンスープ		15	20	10	10	3	5	10	8	0.7	0.8	0.8	0.025	0.1	1	1	2.5	0.1	0.015	0.1	0.1	黄赤赤赤緑緑赤黄
	にらまんじゅう		1	15	20	10	5	0.1	0.03	0.2	1	1	2.5	0.1	0.015	0.1	0.1	黄赤赤赤緑緑赤黄					
2月27日（水）	ごはん ぎゅうにゅう		70	11ぼん	黄赤黄赤緑緑赤																		

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g
	A	B1	B2	C						
586	24.3	16.0	2.8	279	1.8	225	0.32	0.54	15	3.1
687	29.2	25.1	3.0	343	1.7	341	0.33	0.55	27	5.7

2月28日（水）	ごはん ぎゅうにゅう		70	11ぼん	黄赤赤赤緑緑赤															
2月28日（水）	にゅうめんじる		10	10	30	0.4	5	1.8	0.8	0.1	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1	1	2	1	黄赤赤赤緑緑赤
	さばのおろしだれかけ		1	5	1.5	1.5	2	1	1	黄赤赤赤緑緑赤										
2月28日（水）	なっとう(直送)		1	1	黄赤赤赤緑緑赤															
2月28日（水）	なっとう(直送)		1	1	黄赤赤赤緑緑赤															

2月5日 あさり	2月5日 わかめふりかけ	2月5・16・19日 にほしこ
あさり貝 ※原料のあさり貝は、えび・カニが生息する海域で漁獲しています。	わかめ、砂糖、ごま ドロマイト (炭酸カルシウムマグネシウム含有物) ちりめん、鰹節エキス、赤しそ 酵母エキス、酵母、食塩 クエン酸鉄ナトリウム (ごま由来の原材料を含む) ※原材料のちりめんは、えび・カニを食べています。	かたくち鰯 食塩 ※同一ラインでえび・カニ・イカを含む食品を製造 ※本製品に使用するかたくち鰯は、えび・カニ・イカが混ざる漁法で採取しています。

2月6日 かんきつドレッシング	2月6日 しろみぎかなフライ	2月6日 タルタルソース
醸造酢、しょうゆ、砂糖 柑橘果汁 (ゆず・オレンジ・みかん・レモン・かぼす) 大根、食塩、とうもろこしでん粉、酵母エキス 昆布だし、玉ねぎエキス (小麦・オレンジ・りんご・大豆由来の原材料を含む)	ホキ、パン粉、小麦粉 食塩、こしょう (小麦由来の原材料を含む) ※同一ラインで乳・イカ・鮭・鯖・大豆・ごまを含む食品を製造	菜種油、とうもろこし油、パーム油、醸造酢、水あめ 砂糖、ビクルス、食塩、粉末状大豆たん白 大豆粉、玉ねぎ、香辛料、酵母エキス レモン果汁、赤ピーマン、こんにゃく精粉 増粘多糖類、香辛料抽出物 (大豆・りんご由来の原材料を含む)

※毎日おしを持参しましょう。

2月7日 ハートオムレツ 卵、チキンエキス、食塩、砂糖、酵母エキス ぶどう糖、玉ねぎ、デキストリン、にんじん 大豆油、菜種油、タビオカでん粉 醸造酢 (卵・大豆・鶏肉由来の原材料を含む) ※同一ラインで乳・小麦・えび・カニ・牛肉・豚肉・鯖・りんご・ごまを含む食品を製造	2月8日 ほうぎょうざ キャベツ、玉ねぎ、にら、しょうが、豚肉 鶏肉、豚脂、粒状大豆たん白、パン粉、大豆油 しょうゆ、食塩、酵母エキス、砂糖、香辛料 小麦粉、菜種油、とうもろこし油、麦芽糖 馬鈴薯でん粉、タビオカでん粉、酒精 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・乳・えび・カニ・イカ・鮭・鯖・桃・りんご・ゼラチン・ごまを含む食品を製造	2月9日 しろみそ 米、大豆 食塩、酒精 (大豆由来の原材料を含む)
---	---	--

2月9日 なめこ(水煮)	2月9日 きりぼしだいこん	2月9日 マヨネーズふうドレッシング	2月13日 ごまドレッシング	2月13日 ポークハンバーグ
なめこ pH調整剤 ※同一ラインで小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・鯖・りんご・大豆・松茸・ごまを含む食品を製造	大根	大豆油、菜種油、醸造酢、食塩、砂糖 粉末状大豆たん白、香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤(加工でん粉・キサンタンガム) 調味料(有機酸等)、香辛料抽出物 (大豆・りんご由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵を含む食品を製造	菜種油、ごま油、砂糖 水あめ、しょうゆ、ごま 醸造酢、食塩、乳化剤 酵母エキスパウダー 増粘剤(キサンタンガム) (小麦・大豆・ごま由来の原料を含む)	豚肉、玉ねぎ にんじん、パン粉 馬鈴薯でん粉 トマトケチャップ、砂糖 食塩、香辛料 (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む)

2月14日 ガトーショコラ	2月14日 ハートコロッケ	2月15日 ほんず	2月16日 さげかす	2月16日 えびフリッター
豆乳、砂糖、米粉 米油、ココアパウダー 水溶性食物繊維 カカオマス 加工でん粉、膨張剤 ピロリン酸第二鉄 (大豆由来の原材料を含む)	じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、砂糖 しょうゆ、乾燥マッシュポテト、食塩 香辛料、パン粉、小麦粉 香辛料、パン粉、小麦粉 とうもろこしでん粉 (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・乳・えび・カニ・牛肉・鶏肉・イカ・桃・ごまを含む食品を製造	醸造酢、しょうゆ みりん、ゆず果汁 砂糖、鰹節 食塩、昆布 しいたけ (小麦・大豆由来の原料を含む)	米 米麴 醸造アルコール	えび、食塩 小麦粉、小麦でん粉 砂糖、パーム油 (小麦・えび由来の原料を含む) ※同一ラインで卵・乳を含む食品を製造

2月21日 あじのフライ	2月22日 にくだんご	2月22日 フレンチポテト	2月23日 わふうドレッシング	2月26日 こんぶのつくだに
めあじ、パン粉、食塩、香辛料 植物繊維、酵母エキス 加工でん粉、増粘剤 とうもろこしでん粉 こしょう (小麦由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・乳・鶏肉・豚肉・イカ・鮭・鯖・大豆・ごまを含む食品を製造	豚肉、玉ねぎ パン粉、馬鈴薯でん粉 小麦たん白、砂糖 食塩、酵母エキス 香辛料 (小麦・豚肉由来の原料を含む)	馬鈴薯 パーム油 ※同一ラインで卵・乳・小麦を含む食品を製造	大豆油、菜種油、しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖、砂糖、醸造酢 玉ねぎ、発酵調味料、食塩 鰹節エキス、にんにく加工品 たん白加水分解物、チキンエキス 増粘剤(キサンタン)、香辛料 酵母エキス (小麦・大豆・鶏肉・豚肉由来の原料を含む)	しょうゆ 砂糖 昆布 酵母エキス 寒天 (小麦・大豆由来の原料を含む)

まめまめ3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とてもむずかしい

Q1 レベル★
枝豆が熟して乾燥すると、どの豆になるでしょう?
①小豆 ②大豆 ③レンズ豆

Q2 レベル★★
節分で使われる大豆は、「畑の○」と呼ばれています。○に入る言葉は?
①卵 ②肉 ③果

Q3 レベル★★
グリーンピースが収穫できる豆はどれでしょう?
①エンドウ ②インゲンマメ ③緑豆

Q4 レベル★★★
落花生の実のつき方で正しいのはどれでしょう?
①ぶら下がる ②上に向く ③土の中

Q5 レベル★
鳥の形をしていることから名前がついた豆を何というでしょう?
①からす豆 ②うくす豆 ③ひよこ豆

（09年2月）豆をかくし「粉」とする（1）（2）①=90 （2）（3）（4）（5）（6）（7）②=90 （8）③=90 （9）④=100 （10）⑤=120 （11）⑥=150 （12）⑦=200

2月26日 にらまんじゅう	2月27日 さかなすりみカツ	2月28日 なっとう
キャベツ、にら、長ねぎ にんにく、しょうが、豚肉 小麦粉、こんにゃく粉 大豆粉末、食塩、砂糖 小麦でん粉 粉末状小麦たん白、豚脂 しょうゆ、酵母エキス、米油 ラード、小麦粉加工品 発酵調味液、こしょう (小麦・大豆・豚肉由来の原料を含む) ※同一ラインで卵・乳・カニ・豚肉・イカ・鮭・ごまを含む食品を製造	キャベツ、鱈すり身 にんじん、パン粉 玉ねぎ、小麦粉 小麦でん粉 大豆油、砂糖 みりん風調味料 食塩 こしょう (小麦・大豆由来の原料を含む) ※同一ラインで卵・乳・カニ・豚肉・イカ・鮭・ごまを含む食品を製造	大豆、納豆菌 しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖 食塩、砂糖 水あめ、鰹エキス 醸造酢 昆布エキス 酵母エキス 魚しゅうみりん 白菜エキス (小麦・大豆由来の原料を含む)

ほうれん草

ビタミンやミネラルを豊富に含む、冬が旬の緑黄色野菜です。冬のほうれん草は、夏どりのものと比べると、ビタミンCが約3倍多く、甘味も増します。漢字で「菠薐草」と書きますが、菠薐はペルシア（現在のイラン）をさし、ペルシアが栽培の起源とされています。そこから、中国とヨーロッパへと伝わり、東洋種・西洋種の2種類が生まれました。東洋種は根が赤く、葉に切れ込みがあるのが特徴で、西洋種は葉が丸みを帯びていて、根の色は薄いものが多いです。日本には中国から東洋種が伝わりましたが、現在では、2つのいいところを合わせた交雑種が広く栽培されています。シュウ酸というアクの成分が含まれるため、下ゆでし、水にさらしてから調理します。

冬限定「ちぢみほうれん草」
寒さを利用して栽培したもので、濃い緑色と肉厚で縮れた葉が特徴。