



*お家から清潔なはしやスプーンを持てきましょう。スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

日	曜日	献立	6つの基礎食品群						エネルギー たんぱく質 脂質
			1群 たんぱく質を多く含む	2群 カルシウムを多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCを多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
3	月	大豆入りたきこみごはん 牛乳 いわしのさんが揚げ<旬> こまつなサラダ 赤鬼すまし汁 節分給食<行>	大豆 油揚げ いわしさんが焼き まぐろ とり肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ きゅうり キャベツ レモン だいこん	米 さとう	油	727 30.2 29.4
4	火	ごはん 牛乳 とり肉のみそだれ焼き さつまいもサラダ 野菜スープ	とり肉 みそ まぐろ ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ レモン セロリー とうもろこし キャベツ	米 さとう でんぷん さつまいも	油 マヨネーズ (卵抜き)	794 32.5 29.2
5	水	ごはん 牛乳 近江牛のビーフストロガノフ フライドポテト ボイル野菜 (ドレッシング) ※近江牛は滋賀県の学校給食等提供事業によるものです。	牛肉 豆乳クリーム	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ	米 ハヤシルウ じゃがいも	豆乳バター 油 ドレッシング	793 28.3 30.3
6	木	三方よしきつねうどん 牛乳 さといもとぶた肉のたれがらめ<旬> りんごゼリー	油揚げ とり肉 かまぼこ ぶた肉	牛乳	ねぎ にんじん	しいたけ たまねぎ	うどん さとう さといも でんぷん ゼリー	油	751 36.7 26.2
7	金	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ カラフルサラダ (ドレッシング) 具だくさんみそ汁	とり肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが カリフラワー とうもろこし だいこん たまねぎ こんにゃく ごぼう	米 米粉 でんぷん	油 ドレッシング	755 30 27.1
10	月	ごはん 牛乳 とり肉のガーリック焼き チンゲンサイのごまあえ 厚揚げの中華煮	とり肉 ぶた肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい もやし	米 さとう でんぷん	ごま油 ごま 油	723 33.4 24.9
12	水	ポークカレーライス 牛乳 こまつなとツナの卵炒め<旬> ぼんかん	ぶた肉 豆乳 まぐろ 卵	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく りんご ぼんかん	米 麦 じゃがいも カレールウ	油	714 25.6 18
13	木	ごはん 牛乳 ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ<旬> コンソメスープ	ぶた肉 牛肉 大豆 豆乳 ハム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ	米 でんぷん さとう ハヤシルウ	油	731 35.7 21
14	金	わかめごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきと大豆の煮物 キャベツと油揚げのみそ汁<旬> りんごのタルト リクエスト給食	さば 大豆 油揚げ ぶた肉 豆腐 みそ	わかめ 牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	キャベツ	米 さとう タルト		792 34.2 27.7
17	月	ごはん ココア牛乳 とり肉の和風ソース 切干しだいこんのうま煮 魚そうめん汁	とり肉 油揚げ かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ しょうが 切干しだいこん たまねぎ えのきたけ	米 ココア牛乳のもと さとう でんぷん		750 33 22.1
18	火	ごはん 牛乳 いかのカリン揚げ ほうれんそうのツナサラダ<旬> (ドレッシング) ぶた汁	いか まぐろ ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ こんにゃく ごぼう	米 でんぷん 米粉	油 ドレッシング	763 35.6 22.8

日	曜日	献立	6つの基礎食品群						エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	
19	水	ごはん 牛乳 肉じゃが おかかあえ のりしお大豆 もりもり高島っ子の日	牛肉 厚揚げ けずりぶし 大豆	牛乳 あおさ粉	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく はくさい	米 じゃがいも さとう でんぷん	油	764 32.8 22.7
20	木	ごはん 牛乳 高野豆腐入りすぶた はるさめの炒め物	ぶた肉 高野豆腐 ハム	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	米 でんぷん さとう はるさめ	油 ごま油	767 28.5 24.3
21	金	米粉アップルパン 牛乳 さけのピザ焼き 野菜のレモンあえ 豆乳コーンポタージュ	さけ まぐろ ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり レモン とうもろこし	コッペパン さとう じゃがいも 米粉シユールウ		818 39.9 24.8
25	火	ごはん 牛乳 揚げ豆腐のおろしかけ きんぴらごぼう さといものみそ煮<旬>	揚げだし豆腐 ぶた肉 ちくわ みそ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく	米 さとう でんぷん さといも	油 ごま ごま油	745 26 21.6
26	水	チキンピラフ 牛乳 ツナポテトサラダ ミネストローネ ガトーショコラ	とり肉 まぐろ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ きゅうり にんにく セロリー	米 麦 じゃがいも 米パスタ ガトーショコラ	油 マヨネーズ (卵抜き)	742 27.6 24.4
27	木	ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ だいこんサラダ<旬> (ドレッシング) ポトフ	メンチカツ とり肉	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ はくさい	米 じゃがいも	油	813 24.4 29.8
28	金	ごはん 牛乳 さわらのてり焼き<旬> ひじきサラダ ピリカラみそ汁	さわら ハム ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ	米 さとう でんぷん さつまいも	マヨネーズ(卵 抜き)	762 34.8 22.8

※本献立は材料の都合で変更になることがあります。

どうして節分に豆をまくの？



五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？



今月のリクエスト給食（14日）

今月は、マキノ西小学校6年生の舟谷蒼真（ふなたにそうま）さんが考えたリクエスト給食です。献立名は「もりもり食べて丈夫な体をつくろう」です。かぜ予防や腸を整えるために旬の食べ物やわかめなどの海藻を使った献立です。しっかり食べて免疫力をあげてほしいという願いが込められています。おいしくいただきます。

今月の地場産食材

米粉、みそ、大豆、しいたけ、きくらげ、さつまいも、キャベツ、じゃがいも、ほうれん草、ねぎ など

☆この予定献立表は高島市のホームページでも閲覧できます☆

※放射性物質の測定を行っています。令和7年1月24日までに検査した全ての食材で不検出でした。