

日 (曜)	献立名	赤色 主に体の組織を作る	黄色 主にエネルギーになる	緑色 主に体の調子を整える	栄養価 エネルギー kcal	日 (曜)	献立名	赤色 主に体の組織を作る	黄色 主にエネルギーになる	緑色 主に体の調子を整える	栄養価 エネルギー kcal
2 (月)		牛乳・大豆・厚揚げ 青のり粉・えそすりみ えび・ぶた肉 ローズハム・たまご みそ	米・麦・でんぷん 砂糖・アーモンド ごま油・米油	えだまめ・キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ・トマト にんじん・もやし・きくらげ しょうが・にんにく	832	18 (水)		牛乳・ぶた肉 とり肉 (ガラスープ)	パン・大麦 さつまいもペースト 砂糖・ごま・米油 カクテルゼリー	しょうが・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・ピーマン・みかん パイン・レモン・もも	754
3 (火)		牛乳・小豆・きなこ ロースト大豆 わかめ・いわし 赤板 (昆布) (削り節)	米・もち米・米粉 でんぷん・砂糖 ごま・米油	キャベツ・きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・えのきだけ しょうが	879	19 (木)		牛乳・わかめ・さば す巻き・ロースハム (ガラスープ) (煮干し)	ちゅうかめん・米・砂糖・ ごま・ごま油	こまつな・とうもろこし にんじん・ねぎ・はくさい もやし・しょうが・にんにく	775
4 (水)		牛乳・大豆 まぐろ油づけ ベーコン・とり肉	パン・小麦粉 さつまいも じゃがいも・砂糖 はちみつ・米油 バター	キャベツ・きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・はくさい・レタス レモン	737	20 (金)		牛乳・白いんげん豆 豆腐・ひじき まぐろ油づけ・牛肉 ぶた肉・ベーコン たまご・チーズ	パン・パン粉 じゃがいも でんぷん・砂糖 ごま・ごま油・米油	キャベツ・きゅうり・たまねぎ トマト・にんじん・パセリ 赤ピーマン・きくらげ トマトピューレ しょうが・にんにく	742
5 (木)		牛乳・大豆・厚揚げ 油揚げ・からあげ おから・ひじき かつお節・とり肉 たまご・みそ (煮干し)	米・さつまいも 砂糖・ごま油・米油	こんにゃく・えだまめ キャベツ・こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん・しょうが ねぎ・もやし・白ねぎ ほうれん草・はくさい 干しいたけ・しめじ	760	24 (火)		牛乳・からあげ・おから 高野豆腐・わかめ ひじき・みそ・ぶた肉 まぐろ油づけ・ベーコン たまご・(煮干し)	非常食用カレー 小麦粉・じゃがいも 砂糖・米油	えだまめ・かんぴょう 切干だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ 干しいたけ	927
6 (金)		牛乳・豆乳・ぶた肉 とり肉・とりレバー (ガラスープ)	パン・米・大麦 米粉・でんぷん・砂糖 ドライアップル 米油・バター	キャベツ・きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・レタス・りんごソース レモン・しめじ・しょうが にんにく	718	25 (水)		牛乳・わかめ・ホキ とり肉 (ガラスープ)	パン・小麦粉 さといも・でんぷん 砂糖・ごま アーモンド・ごま油 米油	きゅうり・だいこん・たまねぎ とうもろこし・ミニトマト にんじん・パセリ・レタス レモン	704
9 (月)		牛乳・油揚げ 高野豆腐・のり ぶた肉・たまご (煮干し) (削り節)	米・小麦粉 白玉団子・でんぷん 砂糖・米油	こまつな・だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ・はくさい もやし・干しいたけ・しょうが	783	26 (木)		牛乳・大豆 レンズ豆・ぶた肉 ベーコン・とり肉 チーズ	米・麦・じゃがいも 砂糖・オリーブオイル 米油・バター	かぶ・キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい・パセリ レタス・レモン・しめじ	716
10 (火)		牛乳・大豆・豆腐 わかめ・たい・ちくわ ぶた肉・みそ (昆布) (削り節)	米・でんぷん・砂糖 米油・マヨネーズ	かぶ・きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・もやし・えのきだけ しいたけ・しょうが	703	27 (金)		牛乳・わかめ ぶた肉・とり肉 たまご	パン・さつまいも じゃがいも でんぷん・砂糖 オリーブオイル 米油・チョコクリーム	えだまめ・キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・パセリ ピーマン・レタス えのきだけ・にんにく	754
12 (木)		牛乳・大豆・豆腐 厚揚げ・えそすりみ とり肉・たまご (煮干し)	米・パン粉 さといも・でんぷん 砂糖・ごま・米油	こんにゃく・きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・もやし・干しいたけ	788	<div>1年の幸福を願う「節分」の行事</div> <div>立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)</div> <div>福豆</div> <div>よくかんで食べよう！</div> <div>節分にまつわる食べ物</div> <div>2026年の恵方は「南南東」</div> <div>恵方巻き</div> <div>太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。</div> <div>※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。</div> <div>引用:学校給食2026年1月号</div>					
13 (金)		牛乳・大豆・ぶた肉 とり肉・たまご 粉チーズ・みそ	パン・小麦粉 パン粉・さつまいも じゃがいも・砂糖 オリーブオイル 米油・みかんゼリー	キャベツ・きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ・トマト にんじん・はくさい ブロッコリー・にんにく	747						
16 (月)		牛乳・厚揚げ 青のり粉・きびなご ぶた肉 (昆布) (削り節)	米・麦・小麦粉 パン粉・砂糖 オリーブオイル 米油	系こんにゃく・ごぼう だいこん・たまねぎ にんじん・白ねぎ・はくさい れんこん・ブロッコリー レモン・しいたけ・しょうが	814						
17 (火)		牛乳・大豆・厚揚げ ひじき・かつお節 ぶた肉・とり肉 たまご	米・じゃがいも 砂糖・ごま・米油 マヨネーズ	こんにゃく・えだまめ キャベツ・きゅうり 切干だいこん たくあんづけ・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・干しいたけ	788						