



日	曜	主食	牛乳	おかず	献立や食品のメッセージ	家庭で食べてもらいたい食品	おやつ
1	木	ごはん 手巻きのり		肉みそ炒め ツナマヨ和え 節分すまし汁	<b>2月3日は節分です!</b> 豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。 <b>成長期にとりたい栄養がたっぷり!</b> 豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたいたい食品です。	いも類 果物類	ガトーショコラ 野菜生活(紫)
2	金	ごはん		すき焼き風煮 目鯛の西京焼き 大根とかにかまのサラダ(ドレッシング)		緑黄色野菜 海藻類	豆乳プリン ハッピーターン 麦茶
5	月	ごはん		ハヤシライス たこナゲット(2個) ヨーグルト和え		卵類 小魚	いちごクレープ 麦茶
6	火	ごはん		さばのみそ煮 和風サラダ(ドレッシング) 鶏ごぼう汁		いも類 種実類	アンパンマン お野菜せんべい ジョア (ストロベリー)
7	水	ソフトめん		ミートソース ハートオムレツ コールスローサラダ(ドレッシング)	豆類 魚介類	さつまいもと栗の タルト 麦茶	
8	木	ごはん		豆腐ハンバーグおろしソース のり酢和え 里芋のみそ汁	<b>おいしい阿見発見!</b> <b>今月は人参です。</b>	果物類 きのご類	ヨーグルト ソフトサラダ せんべい 麦茶
9	金	ごはん		★コロケ チーズサラダ(ドレッシング) ワンタンスープ	★★阿見第一小学校リクエスト献立★★	肉類 種実類	バナナの スティックケーキ ぼたぼた焼き 麦茶
13	火	ごはん		冬のビタミンたっぷりカレー ささみのサラダ(ドレッシング) いよかん	<b>かぜ予防ビタミンたっぷり献立</b> 野菜からは多くのビタミンAやビタミンC、葉酸を摂取することができます。また、いよかんはビタミンCが豊富に含まれており、かぜ予防に大きな効果があると言われています。	海藻類 魚介類	しまじろう ビスケット 野菜生活(緑)
14	水	ロールパン		鶏肉のトマトソースかけ イタリアンサラダ(ドレッシング) コンポータージュ		いも類 果物類	チョコプリン 新潟仕込み(塩) 麦茶
15	木	わかめごはん		さんまのしょうが煮 ほうれん草のごま和え 豚汁	<b>&lt;地場産物を使った給食献立&gt;</b> ☆町内の小中学生考案の献立です☆ ほうれん草のごま和え	きのご類 乳類	純米せんべい きになる野菜 (白ぶどう)
16	金	ごはん		チキン南蛮(タルタルソース) 切り干し大根のサラダ(ドレッシング) 八杯汁	<b>日本食べ物紀行</b> ~宮崎県~	海藻類 小魚	アロエヨーグルト いちご 麦茶
19	月	ごはん		★白身魚フライ 阿見町やさいの煮物 肉団子スープ	<b>&lt;地場産物を使った給食献立&gt;</b> ☆町内の小中学生考案の献立です☆ 阿見町やさいの煮物	豆類 種実類	バナナ かたぬきチーズ きになる野菜 (アップル&キャロット)
20	火	ごはん		ハンバーグオニオンソース キャベツと油揚げのめんつゆ和え みそけんちん汁	<b>毎月20日は</b> <b>「いばらき美味しお(おいしお) Day」です!</b>	魚介類 果物類	ミルクプリン 源氏パイ 麦茶
21	水	中華めん		とんこつラーメンスープ もやし中華和え さんとんパイ	茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の塩分摂取量も全国平均より多いことから、県全体で減塩を進めようと「しお(4.0)」を半分にするという語呂合わせで20日は減塩の日としています。	きのご類 小魚	アンパンマン 揚げせんべい 麦茶
22	木	ごはん		三色そばろ りっちゃんサラダ わかめスープ		種実類 果物類	オレンジゼリー ほしもち ジョア (プレーン)
26	月	ごはん		鶏肉のバーベキューソース 白菜のさっぱり和え 大根と油揚げのみそ汁	<b>正しい姿勢でたべましょう!</b>	豆類 魚介類	カスタードプリン ばかうけ 麦茶
27	火	ごはん		ポークカレー オムレツ(ケチャップ) ツナサラダ	<b>朝ごはんをしっかりと食べよう!</b> 食事をすると体があたたかくなります。寒い朝、体を温めて一日の活動のスタートをきりましょう。	海藻類 きのご類	スイートポテト オレンジジュース
28	水	ロールパン		フランクフルトソテー 冬野菜のコンソメスープ フルーツの生クリーム和え		緑黄色野菜 卵類	マラーカオ 野菜生活(黄)
29	木	ごはん		マーボー豆腐 米粉春巻き キャベツのナムル(ドレッシング)	<b>&lt;米粉&gt;</b> こめことは、お米を細かく砕いて粉状にしたものです。お米はこれまで、ごはんとしての食べ方が主流でしたが、最近は色々な食品に加工され小麦粉の代替品としても利用されています。	いも類 果物類	純米せんべい かたぬきレアチーズ 麦茶

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

※22日のオレンジゼリーは、備蓄の食品を使用します。

★ ソース ◎ しょうゆ