

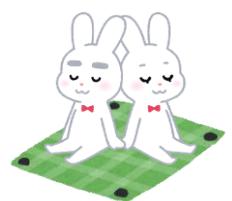
2月15日(水)	小588 kcal 中715 kcal	2月16日(木)	小568 kcal 中700 kcal	2月17日(金)	小690 kcal 中815 kcal	2月20日(月)	小533 kcal 中655 kcal	2月21日(火)	小692 kcal 中862 kcal
ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ほうれん草と白菜のかつおあえ たまねぎ汁		ごはん ふりかけ 牛乳 肉じゃが 海藻サラダ		メロンパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース ☆ABCスープ		ごはん 牛乳 ☆カレーうどん 五目きんぴら		ごはん 牛乳 ☆まぐろのケチャップあえ かす汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	メロンパン	1こ	米	55 g	米	80 g
牛乳	1本	ちりめんじゃこ	3 g	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
塩鮭	1切	糸かつお	1.5 g	鶏肉	70 g	うどん	70 g	まぐろ	50 g
小学校 50g 中学校 60g		白いりごま	1.5 g	土しよが	1 g	牛肉	10 g	土しよが	1 g
サラダ油	1 g	さとう	0.8 g	濃口しよゆ	3 g	油揚げ	8 g	酒	2 g
ほうれん草(八幡産)	20 g	濃口しよゆ	0.8 g	酒	1 g	かまぼこ	8 g	米粉	2 g
はくさい	30 g	牛乳	1本	すりおろしりんご	5 g	たまねぎ	20 g	片栗粉	6 g
糸かつお	1 g	牛肉	20 g	濃口しよゆ	3 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	じゃがいも	30 g
さとう	0.5 g	にんじん	20 g	酒	2 g	にんじん	10 g	揚げ油	5 g
濃口しよゆ	2 g	たまねぎ	50 g	さとう	1 g	濃口しよゆ	6 g	さとう	2 g
にんじん	10 g	糸こんにやく	20 g	たまねぎ	30 g	さとう	0.6 g	トマトケチャップ	9 g
大根	15 g	じゃがいも	70 g	おろしにんにく	0.2 g	カレー粉	0.9 g	ウスターソース	2 g
板こんにやく	15 g	三度豆	5 g	レモン果汁	0.5 g	片栗粉	2 g	豚肉	10 g
油揚げ	7 g	さとう	3 g	ペーゴン	10 g	けずりぶし	3 g	油揚げ	10 g
さつま揚げ	10 g	濃口しよゆ	6 g	にんじん	10 g	水	80 g	大根	30 g
えのきたけ	8 g	みりん	1 g	たまねぎ	30 g	ぎつまつ揚げ	10 g	にんじん	15 g
土しよが	1 g	けずりぶし	1 g	ABCマカロニ	5 g	ごぼう	25 g	はくさい	20 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	水	30 g	塩	0.3 g	にんじん	7 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
薄口しよゆ	2 g	海藻ミックス	0.8 g	こしよ	0.03 g	突きこんにやく	15 g	八幡のみそ	9 g
濃口しよゆ	2 g	キャベツ	30 g	薄口しよゆ	2 g	三度豆	7 g	八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	3 g	サラダ油	1 g	チキンスープ	6 g	さとう	1.5 g	酒かす	8 g
水	100 g	酢	1 g	水	100 g	濃口しよゆ	3 g	けずりぶし	3 g
片栗粉	1 g	濃口しよゆ	1 g	パセリ(乾)	0.03 g	みりん	1 g	水	100 g
		塩	0.1 g			サラダ油	1 g		
		こしよ	0.02 g						

八幡
食育の
日献立



2月22日(水)	2月24日(金)	2月27日(月)	2月28日(火)
2月22日(水)	小658 kcal 中780 kcal	2月27日(月)	小603 kcal 中746 kcal
2月24日(金)	小658 kcal 中780 kcal	2月27日(月)	小603 kcal 中746 kcal
2月27日(月)	小603 kcal 中746 kcal	2月28日(火)	小683 kcal 中803 kcal
2月28日(火)	小683 kcal 中803 kcal		
コッペパン 牛乳 クリームシチュー 野菜のソテー	ごはん 牛乳 豚しゃべ ワントンスープ	鮭ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ みそなべ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
コッペパン	1こ	米	80 g
牛乳	1本	牛乳	1本
鶏肉	30 g	豚肉	50 g
じゃがいも	40 g	サラダ油	1 g
たまねぎ	30 g	キャベツ	50 g
にんじん	10 g	にんじん	5 g
クリームコーン	20 g	八幡のみそ	1.7 g
ダイスチーズ	8 g	酒	0.7 g
牛乳	20 g	濃口しよゆ	3.5 g
マーガリン	4 g	みりん	0.7 g
小麦粉	4 g	土しよが	0.4 g
塩	0.7 g	トマトケチャップ	2.5 g
こしよ	0.03 g	すりおろしりんご	2 g
チキンスープ	4 g	さとう	2 g
水	60 g	ウスターソース	1.4 g
パセリ(乾)	0.03 g	コチュジャン	0.3 g
ポテトフライ	10 g	トウバンジャン	0.2 g
にんじん	10 g	鶏肉	20 g
ホールコーン	10 g	にんじん	10 g
キャベツ	30 g	たまねぎ	20 g
サラダ油	0.5 g	太もやし	20 g
塩	0.2 g	土しよが	1 g
こしよ	0.03 g	にら	5 g
濃口しよゆ	0.5 g	ワントンの皮	5 g
		塩	0.3 g
		こしよ	0.02 g
		薄口しよゆ	4 g
		けずりぶし	3 g
		水	100 g

1.2年学年末考査
3年合格発表のため
給食なし



節分について
節分とは季節を分けるという意味があり、本来季節の変わり目の立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを言います。
昔の日本では、春は一年のはじまりとし、特に大切にされていたため、春が始まる日(立春)の前日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。
この日は悪いことや厄を鬼にたどえてそれらを追い払う目的で豆(魔(ま)を滅(め)する)をまきます。
◎福豆があまったら福茶に
福茶とは、飲めば福豆を食べるのと同じご利益があるとされています。
作り方もお湯を注げば出来上がりなので、お家で試してみたいかがでしょうか!
≪ 材料(湯のみ1杯分) ≫
・福豆:3粒
・梅干し:1粒(種をとったもの)
・塩昆布:適量
・熱湯(お好みで緑茶):適量



※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。
※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。
※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。