

日・曜日	献立名	赤 (主に体をつくる) たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・大豆・乳製品・海藻	緑 (主に体の調子をととのえる) カロテン・ビタミンC 野菜・果物・きのこ	黄 (主にエネルギーになる) 炭水化物・脂質 ごはん・パン・麺・砂糖・いも・油脂	エネルギー(kcal)		
					たんぱく質(g)		
					小学校	中学校	
1 水	血 麦ごはん	牛乳	とうふ、えび とりにく	しいたけ、たけのこ、にんじん、 チンゲンサイ、ねぎ レモンじり きゅうり	こめ、むぎ かたくりこ こめこ、あぶら、さとう	655	792
	大 五目豆腐スープ					25.4	29.8
	小 鶏肉のレモン煮					24.1	27.4
	小 きゅうり						
2 木	血 コッペパン(※ 乳不使用)	牛乳	ウインナー いか	にんじん、たまねぎ、えのき、しめじ、 ほうれんそう ブロッコリー、とうもろこし、にんにく	コッペパン スパゲティー、あぶら あぶら	622	737
	大 和風スパゲティー					27.1	31.8
	小 いかとブロッコリーのソテー					22.4	25.8
3 金	【節分行事食】 血 麦ごはん	牛乳	節分の日には豆まきをしたり、地域によってはヒラキの枝に焼いた いわしの頭をさして玄關に飾ったりして災いをはらう風習があります。 みなさんも今年一年の無病息災を願って過ごしましょう。		こめ、むぎ さといも (さとう、かたくりこ) (さとう)	643	742
	大 けんちん汁		あつあげ (いわし) (だいず)	だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、 ほうれんそう (しょうが)、いんげん		26.5 21.6	29.3 22.2
	小 いわしの生姜煮、いんげん 福豆						
6 月	【県産品応援】 血 麦ごはん	牛乳	すりみ天ぷらは、日南でとれた地魚を使って作られています。 豆腐が入っているので、ふんわりとやわらかい天ぷらです。		こめ、むぎ さといも、さとう さとう	615	744
	大 みそおでん		すりみ天ぷら、とりにく、ちくわ、 うずらたまご、あつあげ、みそ	だいこん、にんじん、こんにゃく		26.4 17.6	31.0 19.6
	小 ほうれんそうのきなこ和え		きなこ	ほうれんそう、にんじん			
7 火	【吾田中3年生リクエスト献立】 血 ビビンバ丼(麦ごはん)	牛乳	吾田中3年生のリクエスト献立です。 ビビンバの具をごはんに混ぜて食べてください。		こめ、むぎ さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま はるさめ (さとう、もちごめこ、こなめ、あ ぶら、かたくりこ)	665	781
	小 ビビンバの具		ぎゅうにく、たまご とりにく	ほうれんそう、にんじん、もやし にんじん、チンゲンサイ、しいたけ		22.5 18.8	26.1 20.2
	大 春雨スープ		(にゅうせいひん、だっしふんにゅう)				
	もちクリームアイス						
8 水	血 麦ごはん	牛乳	だいち、ぶたにく チーズ、ロースハム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 トマト、にんにく キャベツ、きゅうり、とうもろこし	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、こめこ	624	755
	大 ポークビーンズ					24.1	28.2
	小 チーズサラダ					18.3	20.5
9 木	【県産品応援】 血 麦ごはん	牛乳	ぶたにく、うすあげ、みそ、 どうにゅう ぶり	はくさい、だいこん、にんじん、 しいたけ、ねぎ だいこん、ねぎ、しょうが	こめ、むぎ さといも こめこ、あぶら、さとう	668	808
	大 豆乳みそ汁					30.1	35.4
	小 ぶりのみぞれ煮					24.9	28.4
10 金	【G7サミット給食(ドイツ料理)】 血 コッペパン(※ 乳不使用)	牛乳	ベーコン ウインナー	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、おらさきキャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	533	629
	大 カルトツフェルズuppe					22.8	26.5
	小 カリーブルスト					20.0	22.8
	小 ザワークラウト						
13 月	【県産品応援】 血 まる麦ごはん	牛乳	とりにく、うすあげ かつお (のり、にぼし、かつお)	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ しょうが	こめ、まるむぎ (じゃがいも、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら) さとう (さとう)	610	736
	大 じゃがいものすいとん					31.5	37.0
	小 かつおの角煮					13.2	14.4
	給食のり						
14 火	血 麦ごはん	牛乳	ぎゅうにく とりにく	こんにゃく、にんじん、ごぼう、 しめじ、しいたけ、ふかねぎ れんこん、きゅうり、にんじん、 とうもろこし	こめ、むぎ さといも、あぶら、さとう 卵不使用マヨネーズ、ごま	637	771
	大 芋煮(山形県の郷土料理)					22.6	26.4
小 れんこんのごまマヨネーズ和え	21.4	24.2					
15 水	血 麦ごはん	牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ、にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、ピーマン	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ、あぶら あぶら、ごまあぶら、さとう	685	828
	大 コーンチャウダー					26.0	30.5
小 豚肉のケチャップ炒め	23.6	26.9					

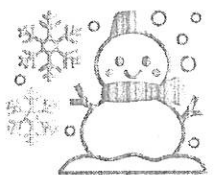
日・曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	赤 (主に体をつくる) たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・大豆・乳製品・海藻	緑 (主に体の調子をどとのえる) カロテン・ビタミンC 野菜・果物・きのこ	黄 (主にエネルギーになる) 炭水化物・脂質 ごはん・パン・麺・砂糖・いも・油脂	エネルギー(kcal)		
					たんぱく質(g)	脂質(g)	
					小学校	中学校	
16 木	【県産品応援・ひむかの日】						
	減量ごはん			★こめ、むぎ	631	748	
	みやざき地頭乱の肉うどん	牛乳	★みやざきひとつこ、うすあげ	★にんじん、わらび、えのき、たけのこ、★しいたけ、ねぎ	25.1	29.2	
	ツナのごま油炒め 日向夏みかんゼリー		まぐろフレーク	★キャベツ、★にんじん (★ひゅうがなつかじゅう)	16.9	18.9	
17 金	ナン(※ 乳不使用)	野菜と豆のミートソースを、ナンにつけて食べてください。			ナン		
	野菜と豆のミートソース	牛乳	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト	じゃがいも、あぶら、さとう、ひよこまめ、えんどうまめ、あかえんどうまめ	607 23.6 18.5	744 28.3 21.3
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	パイナップル、みかん、りんご	ナタデココ		
20 月	麦ごはん				こめ、むぎ		
	筑前煮	牛乳	とりにく、あつあげ	にんじん、しいたけ、こんにやく、ごぼう、たけのこ、れんこん、いんげん	さといも、さとう、あぶら	597 21.6 17.4	722 25.2 19.4
	千切り大根の酢の物		こんぶ	せんざりだいこん、にんじん、きゅうり	さとう		
21 火	【県産品応援】	今年度最後の宮崎牛の提供です。オニオンソースもおいしいので、お肉とソースをからめながら配膳してください。					
	麦ごはん				こめ、むぎ		
	雑穀入りミネストローネ	牛乳	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、パセリ	えんどうまめ、あかえんどうまめ、レンズマメ、あずき、おしむぎ、もちむぎ、げんまい、あかまい、たかきび、じゃがいも	631 27.8 21.2	764 32.6 24.0
	宮崎牛のサイコロステーキ ブロッコリー		みやざきぎゅう	たまねぎ、にんにく ブロッコリー	さとう		
22 水	【高郷中3年生リクエスト献立】						
	減量ゆかりごはん			(あかしそ)	こめ、むぎ		
	ジャージャー麺	牛乳	ぶたにく、みそ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、もやし、にら、トマト	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら、さとう	677 23.2 20.4	792 26.8 22.2
	たたききゅうり お米deガトーショコラ		(とうにゅう)	きゅうり、にんにく	ごまあぶら (さとう、こめこ、あぶら、ココア、かたくりこ)		
23 木	  天皇誕生日						
24 金	麦ごはん				こめ、むぎ		
	肉団子のスープ	牛乳	(とりにく、ぶたにく)	(たまねぎ)、だいこん、にんじん、たまねぎ、きくらげ、チンゲンサイ	(かたくりこ、みずあめ、あぶら)、マロニー	574 25.4 17.1	695 29.7 19.1
	鶏肉と野菜のカレー炒め		とりにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ	あぶら		
27 月	まる麦ごはん	カレーをまる麦ごはんにかけて食べましょう。			こめ、まるむぎ		
	チキンカレー	牛乳	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご	じゃがいも、あぶら	640 23.7 20.0	774 27.7 22.5
28 火	【県産品応援】						
	麦ごはん	牛乳			こめ、むぎ	648 28.6 18.9	783 33.6 21.2
	鶏肉のフォー にべのチリソース和え		とりにく おおにべ	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ にんにく、しょうが	こめこめん こめこ、あぶら、さとう		

※ 毎月16日(ひむか地産地消の日)と19日(食育の日)の★印がついている食材は宮崎県産です。

※ 食材の収穫の状況等によって、献立内容や使用食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※ 赤・緑・黄の使用食材の横で、()内に記載されている食材は、加工品に使用されている主な食材です。

※ 日南市中央共同調理場では卵不使用のベーコン・かまぼこ・ちくわ、卵・乳不使用のウインナーを使用しています。



2月3日は
節分です!



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。