

平成25年2月分



2月 献立表



今月の目標「みんなで楽しく食べよう」

実施日	日 曜	献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 価		
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩 g
1	金	牛乳 大豆ごはん 丸干しいわし 野菜のごまあえ 豚汁 ぼんかん	大豆 油揚げ 豚肉 いわしの丸干し みそ 牛乳	米 むぎ こんにやく さとう さといも 油 白ごま	にんじん こまつ菜 ごぼう だいこん 玉ねぎ 長ねぎ もやし ぼんかん	594	27.3	3.2
4	月	牛乳 照り焼きチキンバーガー フライドポテト もやしサラダ ミルクゼリー	鶏肉 粉寒天 牛乳	ミルクパン ジャがいも 油 さとう ごま油 白ごま	にんじん こまつ菜 キャベツ もやし レモン いちごジャム	641	24.1	2
5	火	牛乳 あんかけチャーハン にらたまスープ デコポン	卵 豚肉 豆腐 牛乳	米 さとう でんぶん 油 ごま油	にんじん チンゲン菜 にら 長ねぎ しょうが たけのこ セロリー はくさい にんにく デコポン	655	25.1	3.3
6	水	牛乳 わかめごはん 魚のチーズ焼き 野菜のピリ辛炒め 具だくさんみそ汁	メルルーサ 豚肉 みそ わかめ(乾) ピザチーズ	米 むぎ ジャがいも 油 白ごま ごま油	にんじん パセリ にら しめじ 玉ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ だいこん 長ねぎ	601	28.9	3
7	木	牛乳 たらこスパゲティ 花野菜サラダ フルーツポンチ	いか たらこ 生クリーム ささみのり 粉寒天 牛乳	スパゲティ さとう バター 油	ピーマン にんじん ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム缶 しめじ カリフラワー キャベツ りんご パイン缶	656	24.0	2.3
8	金	牛乳 ごはん とり肉のみそ焼き じゃこサラダ けんちん汁 みかん	鶏肉 豆腐 みそ ちりめんじゃこ 牛乳	米 こんにやく さといも さとう 白ごま 油 ごま油	こまつ菜 にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ みかん	662	30.0	2.2
12	火	牛乳 むぎごはん 豚肉のスタミナ焼き きゅうりの華風漬け かきたま汁	豚肉 卵 牛乳	米 むぎ さとう でんぶん 油 ごま油	にんじん ピーマン こまつ菜 にんにく しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり しめじ	601	23.5	2.8
13	水	牛乳 五穀ごはん 自家製さつまあげ ひじき煮 すまし汁 りんご	あずき はも たら 卵 みそ 大豆 油揚げ 豆腐 牛乳 けずり節 芽ひじき	米 むぎ もち米 きび こんにやく でんぶん 油 黒ごま さとう	にんじん こまつ菜 しょうが ごぼう れんこん 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ りんご	671	30.8	2.9
14	木	牛乳 長崎ちゃんぽん 春キャベツのサラダ チョコミしケーキ	豚肉 むきえび いか 姫なると 卵 牛乳	チャンポン麺 さとう 油 小麦粉 チョコレート ラード バター	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく 長ねぎ もやし 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ りんご	725	29.6	3.4
15	金	牛乳 マーボー豆腐丼 ワンタンスープ フルーツゼリー	豚肉 押し豆腐 みそ 粉寒天 牛乳	米 むぎ さとう でんぶん ワンタンの皮 ごま油	にんじん にら チンゲン菜 にんにく たけのこ 長ねぎ 干しいたけ もやし パイン缶	654	25.3	2.9
18	月	牛乳 セサミトースト シーフードチャウダー わかめとじゃこのサラダ	むきえび 貝柱 じゃこ わかめ(乾) 生クリーム 牛乳	食パン はちみつ さとう 小麦粉 ジャがいも 油 バター 白ごま ごま油	にんじん パセリ こまつ菜 セロリー たまねぎ キャベツ	647	26.6	3
19	火	牛乳 ジャンバラヤ ベーコンと白菜のスープ カスタードプリン	ベーコン ウィンナー いか むきえび 豆腐 卵 牛乳	米 でんぶん さとう バター 油	にんじん にんにく セロリー 玉ねぎ 干しいたけ トマトジュース ホールトマト グリンピース はくさい	712	26.4	3.2
20	水	牛乳 むぎごはん ぎせい豆腐 野菜のカラシ和え みそ汁 グレープゼリー	鶏肉 押し豆腐 油揚げ みそ 粉寒天 牛乳 卵	米 むぎ でんぶん さとう バター 油	にんじん こまつ菜 長ねぎ 干しいたけ グリンピース キャベツ もやし だいこん えのきたけ ぶどうジュース	630	24.3	2.6
21	木	牛乳 カレーうどん ポリポリ大豆 白玉フルーツポンチ	豚肉 大豆 牛乳	うどん さとう でんぶん しらたま 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	637	22.9	2.6
22	金	牛乳 ごはん ちくぜん煮 野菜のごまあえ りんご	鶏肉 竹輪 けずり節 牛乳	米 こんにやく さとう 油 さといも 白ごま	にんじん さやいんげん こまつ菜 ごぼう たけのこ 干しいたけ もやし りんご	610	22.3	2.5
25	月	牛乳 むぎ入りごはん さばの韓国焼き コーンサラダ みそ汁 みかん	さば 豆腐 みそ 牛乳	米 むぎ さとう 油 白ごま ごま油	にんじん こまつ菜 にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ ホールコーン だいこん しめじ みかん	643	26.3	2.7
26	火	牛乳 みそラーメン きびなごのから揚げ おかしな目玉焼きゼリー	豚肉 みそ きびなご 牛乳 粉寒天	ラーメン でんぶん 小麦粉 さとう 油 ごま油	にんじん にら しょうが もやし キャベツ にんにく ホールコーン 長ねぎ 黄桃缶	632	26.0	1.9
27	水	牛乳 ぶどうパン マカロニグラタン 野菜スープ いちご	豚肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳	ぶどうパン 小麦粉 油 パン粉 マカロニ バター	にんじん マッシュルーム缶 グリンピース 玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ いちご	659	22.8	3.1
28	木	牛乳 菜飯 里芋のうま煮 青菜の菊ひたし いよかん	豚肉 竹輪 牛乳	米 むぎ こんにやく 油 さといも さとう でんぶん 白ごま	みず菜 にんじん さやいんげん こまつ菜 ごぼう 春ぎく 干しいたけ たけのこ もやし きくの花 いよかん	619	22.7	2.4

がっこうやいし しゅくさい など つごう こんだて へんこうなら かいりょう すく
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

2月分 一日あたりの平均

645 25.7 2.7

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

660 20.0 2.5

節分 2月3日

2月3日は節分です。2月1日の給食は、節分にちなんで「大豆ごはん」と「丸干し鰯」の献立です。

節分とは、「季節を分ける」日のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日をさしますが、特に立春の前日をさし、1年の災い(病氣など)をはらうためにさまざまな行事を行います。代表的なものは豆まきで、「鬼は外！福は内！」というかけ声とともに豆をまき、自分の年の数だけ豆を食べます。

また、地域によっては、玄関に焼いた鰯の頭を袴に刺して飾る風習があります。これは終鰯、焼嗅などと呼ばれ、「鰯を焼いた臭いで鬼を家に近寄らせない」「ギザギザした袴の葉で鬼の目を突く」という魔除けの意味があります。今年は豆まきに加え終鰯も飾ってみてはいかがでしょうか？

