



令和5年度

# 2 月 給 食 献 立 予 定 表 (幼稚園・小学校用)

秩父市立荒川共同調理場

日	曜	主 食	牛乳	お か す	血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	熱や力のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を 整える食品 (緑)	I補* - kcal	卵*ク質 g
1	木	ごはん	牛乳	とりにくのごうみやき たくあんあえ みそしる ふくまめ 小のみ	牛乳 とりにく とうふ ふくまめ	ごはん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく もやし だいこんづけ だいこん にんじん こまつな たまねぎ	幼 478 小 622	20.9 27.3
2	金	ツイストパン	牛乳	パンフキンポターシュ チキンナゲット幼①小② はなやさいサラダ	牛乳 とりにく チキンナゲット	パン こむぎこ パター あぶら ごまあぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	473 619	17.9 23.0
5	月	ごはん	牛乳	ピピンパのぐ チーズはんぺんフライ ちゅうかコンスープ	牛乳 ぶたにく とりにく チーズはんぺん	ごはん さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほうれんそう にんじん キムチづけ だいずもやし きりほしだいこん とうもろこし	551 669	19.7 24.0
6	火	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに なっとう こまつなサラダ	牛乳 とりにく なっとう シーチキン(まぐろ)	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし こまつな キャベツ	519 634	22.0 25.9
7	水	こくとういり きなこあげパン	牛乳	ミネストローネ たれつきにくだんご幼①小② だいこんサラダ	牛乳 きなこ ベーコン にくだんご(とりにく)	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ にんにく トマト だいこん こまつな	487 642	17.4 22.5
8	木	わかめごはん	牛乳	チャーチャンとうふ エビシューマイ幼①小② ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく シューマイ(えび) なまあげ	わかめごはん さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ ビーマン ほうれんそう もやし	524 671	21.3 27.6
9	金	じごなうどん	牛乳	さぬきうどんの汁 いかの天ぷら やさいあえ	牛乳 とりにく なるど あぶらあげ わかめ いか	うどん あぶら さとう ごまあぶら	ねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな もやし	569 631	22.3 25.8
13	火	ハムピラフ	牛乳	ハートがたハンバーグ やさいコンソメスープ チョコプリン	牛乳 ハム ベーコン ハンバーグ(とりにく ぶたにく)	ごはん パター あぶら チョコプリン	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース マッシュルーム キャベツ こまつな	523 607	19.5 22.4
14	水	子どもパン	牛乳	やさしいコロケ ちゅうのうパックソース ほうれんそうのソテー かきたまスープ	牛乳 たまご かまぼこ とりにく	パン かたくりこ あぶら コロケ(じゃがいも)	たまねぎ こまつな にんじん ほうれんそう とうもろこし	519 619	19.0 22.7
15	木	ごはん	牛乳	チキンカレー やさしいサラダ パリッシュ	牛乳 とりにく パリッシュ(カタクチワシ)	ごはん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	497 633	19.9 24.2
16	金	ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメン 揚げ餃子幼小② パンパンジーサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく ぎょうざ(とりにく)	ちゅうかめん はるさめ あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ ねぎ キムチづけ キャベツ	576 650	22.6 26.3
19	月	そぼろごはん	牛乳	のっぺい汁 いわしのみぞれに いよかんゼリー	牛乳 とりにく ちくわ いわし	ごはん あぶら さとう さといも いよかんゼリー	しょうが ごぼう にんじん たけのこ グリーンピース ねぎ だいこん こんにゃく	492 636	20.2 26.3
20	火	ごはん	牛乳	みそしる あじつきチキンカツ おひたし	牛乳 とりにく あぶらあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう キャベツ もやし	524 629	19.7 21.6
21	水	はちみつパン	牛乳	ポークビーンズ オムレツ キャベツとブロッコリーのサラダ	牛乳 だいず ぶたにく オムレツ	パン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト キャベツ ブロッコリー	480 622	20.1 25.0
22	木	ごはん	牛乳	さわらのだつたあげ けんちんじる いそかあえ	牛乳 さわら とうふ のり	ごはん あぶら さといも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく もやし ほうれんそう	530 630	23.5 26.2
26	月	ごはん	牛乳	ちくぜんに サーモンフライ ちゅうのうパックソース こまつなあえ	牛乳 とりにく サーモン	ごはん さといも あぶら さとう ごまあぶら	ごぼう れんこん にんじん いんげん こんにゃく こまつな キャベツ とうもろこし	546 658	22.2 25.3
27	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス キャベツサラダ チーズ	牛乳 とりにく チーズ	ごはん じゃがいも たまねぎドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ	487 624	18.1 23.0
28	水	バターロール	牛乳	わふうミートスパゲッティ わかさぎフリッター幼①小② コールスローサラダ	牛乳 とりにく わかさぎ	パン スパゲッティ あぶら オリーブオイル コンクリーミードレッシング さとう	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	508 661	17.6 22.6
29	木	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに こまつなのナムル ヨーグルト	牛乳 とうふ ぶたにく いか えび ヨーグルト	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん にんにく しょうが こまつな もやし	499 611	22.7 27.2

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。  
◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

## 節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に負立てて、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含まれています。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含まれています。