



令和3年度

2月給食献立予定表

秩父市立北部共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か ず	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値* - kcal	ﾀﾞﾊﾞｸ質 g
1	火	ごはん	牛乳	じゃが芋のそぼろ煮 わかさぎフリッター③ たくあん和え	牛乳 鶏肉 わかさぎ 沖あみ 米粉 青のり	ごはん じゃが芋 砂糖 油 でん粉 ごま 小麦粉	玉葱 人参 いんげん たくあん もやし ほうれん草	851	27.3
2	水	バターロール	牛乳	ニョッキのクリーム煮 チキンナゲット③ ハムのマリネ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム おから	パン ニョッキ 油 小麦粉 バター 砂糖 パン粉 でん粉 米粉	玉葱 人参 にんにく キャベツ 胡瓜 レモン	889	29.2
3	木	ごはん	牛乳	けんちん汁 いわしの梅煮 ツナとひじきのサラダ 福豆	牛乳 豆腐 鶏肉 いわし まぐろ ひじき 大豆	ごはん 里芋 油 砂糖 でん粉	大根 ごぼう 人参 葱 椎茸 こんにゃく 胡瓜 キャベツ しそ 梅	835	34.6
4	金	ツイストパン	牛乳	ボークビーンズ グリーンサラダ（玉葱ドレッシング） ヨーグルト	牛乳 大豆 いんげん豆 豚肉 チーズ ヨーグルト	パン じゃが芋 砂糖 油	玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト 胡瓜 キャベツ ブロッコリー 葱 ゆず	855	36.2
7	月	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 いかの天ぷら おかか和え	牛乳 豚肉 なると いか たまご かつお節	うどん 油 小麦粉 でん粉	生姜 人参 椎茸 葱 小松菜 ほうれん草 キャベツ	833	36.4
8	火	広島菜めし	牛乳	厚揚げの五目煮 磯香和え いよかんゼリー	牛乳 生揚げ 豚肉 たまご のり	ごはん 油 砂糖	広島菜 玉葱 人参 筍 ほうれん草 キャベツ いよかん	830	33.2
9	水	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 揚げ餃子② 大豆もやしのナムル	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 小麦粉	葱 人参 筍 にら 椎茸 にんにく 生姜 大豆もやし 小松菜 キャベツ	838	32.2
10	木	ごはん	牛乳	チキンカレー こまつナサラダ（塩ドレッシング） チーズ	牛乳 鶏肉 まぐろ チーズ	ごはん じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 小松菜 キャベツ とうもろこし 葱 レモン	858	32.2
14	月	中華めん	牛乳	タンタンメンのスープ 揚げねぎ塩まんじゅう② 大根とハムのサラダ	牛乳 豚肉 なると ハム 大豆粉	めん 油 ごま 砂糖 小麦粉 でん粉	もやし 葱 人参 にら 筍 にんにく 生姜 大根 キャベツ 小松菜 レモン こんにゃく粉	806	31.2
15	火	ハムピラフ	牛乳	ABCスープ イタリアンハンバーグ チョコプリン	牛乳 ハム ベーコン 鶏肉 豚肉	ごはん バター マカロニ じゃが芋 油 砂糖 米粉 でん粉	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ セロリー トマト 生姜	803	27.8
16	水	ごはん	牛乳	豚汁 さわらの竜田揚げ 菜の花和え	牛乳 豚肉 豆腐 さわら	ごはん じゃが芋 油 砂糖 ごま でん粉	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく 菜の花 ほうれん草 キャベツ とうもろこし 生姜	838	35.3
17	木	わかめ麦ごはん	牛乳	おでん 小松菜のじゃこ炒め りんご	牛乳 わかめ つみれ はんぺん 竹輪 さつま揚げ たまご 昆布 ちりめんじゃこ	ごはん 里芋 油 砂糖	こんにゃく 大根 小松菜 人参 とうもろこし りんご	846	32.0
18	金	きなこ揚げパン	牛乳	ワンタンスープ ウインナー卵巻き キャベツサラダ（玉葱ドレッシング）	牛乳 きなこ 鶏肉 ウインナー たまご	パン 油 砂糖 ワンタン ごま油 でん粉	もやし 葱 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉葱 ピーマン ゆず	831	31.4
21	月	ごはん	牛乳	春雨スープ えび焼売③ ピビンパの具	牛乳 ベーコン えび 豚肉 たい	ごはん 春雨 ごま油 砂糖 ごま パン粉 小麦粉 でん粉	玉葱 キャベツ 人参 チンゲン菜 椎茸 生姜 にんにく 葱 大根 キムチ 大豆もやし ほうれん草	830	27.8
22	火	ごはん	牛乳	じゃが芋の味噌汁 味付とんかつ② ほうれん草とひじきのサラダ	牛乳 油揚げ わかめ 豚肉 まぐろ ひじき 大豆粉	ごはん じゃが芋 油 砂糖 ごま油 でん粉 パン粉	玉葱 人参 いんげん ほうれん草 胡瓜 とうもろこし	814	31.5
24	木	ごはん	牛乳	筑前煮 彩の国なっとう ごま和え	牛乳 鶏肉 大豆	ごはん 里芋 砂糖 油 ごま	れんこん ごぼう 人参 いんげん こんにゃく ほうれん草 キャベツ	810	32.1
25	金	フラワーロール	牛乳	ナポリタンスパゲティー オムレツ ごぼうサラダ（ごまドレッシング）	牛乳 ハム たまご ひじき	パン スパゲティー 油 バター ごま でん粉 砂糖	玉葱 人参 ピーマン にんにく ごぼう れんこん	827	28.8
28	月	ごはん	牛乳	沢煮椀 さばのソース焼き 小松菜和え	牛乳 豚肉 さば	ごはん でん粉 砂糖 ごま 油	大根 ごぼう 人参 椎茸 筍 生姜 小松菜 キャベツ とうもろこし	834	33.2

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

- ◆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

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立春、立夏、立秋、立冬の前日も節分といわれていましたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。

節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると、1年を元気に過ごすことができるといわれています。

「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、霊力があると考えられている豆の力で鬼（病気や災い）を追いはらって、福を呼び込むという意味があります。

