令和５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）	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g
1	木	すめし（てまきのり）	牛乳	とうふとわかめのすましじる たまごスティック② いかスティック② シーチキンマヨネーズ　ふくまめ	牛乳　わかめ　とうふ たまご　いか　のり まぐろ　だいず	ごはん　あぶら　さとう でんぷん	にんじん　ねぎ　こまつな えのき　しょうが　たまねぎ	638	24.5
2	金	ツイストパン	牛乳	パンプキンポタージュ チキンナゲット② はなやさいサラダ	牛乳　ベーコン とりにく	パン　あぶら　こむぎこ バター　さとう でんぷん　パンこ	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん ブロッコリー　カリフラワー とうもろこし　レモン にんにく	633	23.4
5	月	そぼろごはん	牛乳	のっぺいじる いわしのみぞれに いよかんゼリー	牛乳　ぶたにく とりにく　ちくわ いわし	ごはん　さとう　あぶら さといも　でんぷん	しょうが　ごぼう　にんじん たけのこ　だいこん　ねぎ こんにゃく　いよかん	673	28.9
6	火	ごはん	牛乳	ちゅうかコーンスープ チーズはんぺんフライ ビビンバのぐ	牛乳　とりにく チーズ　はんぺん たまご　ぶたにく	ごはん　でんぷん ごまあぶら　あぶら さとう　ごま　パンこ	とうもろこし　たまねぎ こまつな　にんにく　しょうが ねぎ　だいずもやし　にんじん ほうれんそう　だいこん　キムチ	674	24.1
7	水	じごなうどん	牛乳	さぬきうどんのしる いかのてんぷら ごぼうサラダ（ごまドレッシング）	牛乳　とりにく あぶらあげ　なると わかめ　いか　たまご ひじき	うどん　あぶら　ごま こむぎこ　でんぷん さとう	にんじん　ねぎ　しょうが ごぼう　れんこん	668	25.3
8	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス キャベツサラダ チーズ	牛乳　ぶたにく チーズ	ごはん　じゃがいも あぶら　さとう こむぎこ　でんぷん	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　キャベツ　レモン トマト	665	24.3
9	金	きなこあげパン	牛乳	ミネストローネ 肉だんご② ブロッコリーサラダ	牛乳　きなこ ぶたにく　とりにく	パン　あぶら　さとう じゃがいも　パンこ でんぷん	たまねぎ　はくさい　にんじん トマト　ブロッコリー キャベツ　とうもろこし レモン	641	25.9
13	火	ピラフ	牛乳	ポトフスープ ハートがたにこみハンバーグ チョコプリン	牛乳　とりにく ぶたにく　ベーコン	ごはん　あぶら　さとう じゃがいも　でんぷん こめこ	たまねぎ　にんじん　ピーマン マッシュルーム　にんにく しょうが　キャベツ　りんご	627	25.5
14	水	バターロール	牛乳	わふうミートスパゲティー わかさぎフリッター② コールスローサラダ（コーンクリーミードレッシング）	牛乳　とりにく わかさぎ　おきあみ のり	パン　スパゲティー あぶら　さとう こむぎこ　でんぷん こめこ	たまねぎ　にんじん　ピーマン にんにく　しょうが　キャベツ きゅうり　とうもろこし プルーン　レモン	629	23.0
15	木	わかめごはん	牛乳	ジャーシャンどうふ えびしゅうまい② ちゅうかサラダ	牛乳　わかめ なまあげ　ぶたにく えび　たら　だいずこ	ごはん　さとう　あぶら でんぷん　ごまあぶら こむぎこ	たけのこ　ねぎ　にんじん ピーマン　しいたけ　にんにく しょうが　こまつな　キャベツ たまねぎ	652	27.3
16	金	こどもパン スライス	牛乳	とうふとたまごのスープ やさいコロッケ（ちゅうのうソース） ほうれんそうソテー	牛乳　とうふ　たまご とりにく	パン　でんぷん　あぶら じゃがいも　パンこ こむぎこ　さとう	たまねぎ　にんじん　こまつな しいたけ　ほうれんそう とうもろこし　いんげん	628	25.2
19	月	ごはん	牛乳	けんちんじる さわらのたつたあげ いそかあえ	牛乳　とうふ とりにく　さわら のり	ごはん　さといも あぶら　でんぷん	だいこん　ごぼう　にんじん ねぎ　しいたけ　こんにゃく ほうれんそう　キャベツ	618	27.2
20	火	ごはん	牛乳	チキンカレー チーズサラダ いちごのムース	牛乳　とりにく チーズ	ごはん　じゃがいも あぶら　さとう こむぎこ　でんぷん	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　ほうれんそう キャベツ　とうもろこし レモン　いちご	691	25.1
21	水	ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメンのスープ あげぎょうざ② バンバンジーサラダ	牛乳　ぶたにく とりにく　だいずこ	めん　あぶら　はるさめ ごまあぶら　さとう でんぷん　こむぎこ	キムチ　はくさい　にんじん ねぎ　にら　にんにく しょうが　キャベツ　きゅうり	628	25.8
22	木	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに さいのくになっとう こまツナサラダ	牛乳　とりにく だいず　まぐろ	ごはん　じゃがいも さとう　あぶら でんぷん	たまねぎ　にんじん　いんげん こまつな　キャベツ とうもろこし	634	26.0
26	月	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに ほうれんそうのナムル ヨーグルト	牛乳　とうふ ぶたにく　えび　いか ヨーグルト	ごはん　あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら ごま	たけのこ　たまねぎ　にんじん しいたけ　しょうが　にんにく ほうれんそう　だいずもやし	621	31.2
27	火	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる とりにくのごまだれ わふうサラダ	牛乳　とうふ あぶらあげ　とりにく	ごはん　じゃがいも でんぷん　あぶら さとう　ごま	だいこん　ごぼう　ねぎ にんじん　こまつな　キャベツ	657	28.5
28	水	はちみつパン	牛乳	ポークビーンズ オムレツ グリーンサラダ	牛乳　だいず ぶたにく　たまご	パン　じゃがいも さとう　あぶら でんぷん	たまねぎ　にんじん　ピーマン にんにく　トマト キャベツ　ほうれんそう ブロッコリー　レモン	652	29.0
29	木	ごはん	牛乳	ちくぜんに さけフライ こまつなあえ	牛乳　とりにく　さけ	ごはん　さといも さとう　あぶら　パンこ でんぷん　こむぎこ	れんこん　ごぼう　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	636	28.8

※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かわり目の行事です。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。