



2月給食献立予定表



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)	1食 - kcal	卵白質 g
2	月	わかめごはん	牛乳	シャージャンどうふ ポークシューマイ② ちゅうかサラダ	牛乳 わかめ なまあげ ぶたにく	ごはん さとう あぶら でんぷん ごまあぶら こむぎこ パンこ	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 もやし こまつな たまねぎ	644	29.3
3	火	すめし (てまきのり)	牛乳	すましじる てまきやきにく いかスティック② シーチキンヨネーズ ぶくまめ	牛乳 のり わかめ かまぼこ ぶたにく いか たまご まぐろ だいす	ごはん あぶら さとう でんぷん コーンスターチ	にんじん こまつな たまねぎ しょうが	689	35.5
4	水	じごなうどん	牛乳	けんちんうどんのしる とりてん おひたし	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ	うどん さといも あぶら こむぎこ	にんじん しめじ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ	621	30.3
5	木	ごはん	牛乳	はるさめスープ やさしいパオズ② ホイコーロー	牛乳 ベーコン ぶたにく とりにく なまあげ だいすこ	ごはん はるさめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん パンこ コーンスターチ こむぎこ	たまねぎ はくさい にんじん こまつな しいたけ キャベツ ピーマン たまねぎ にんにく しょうが	626	25.4
6	金	ココアあげパン	牛乳	みそワタンスープ にくだんご② はなやさいサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 とりにく	パン さとう あぶら ワタンスープ ごまあぶら パンこ でんぷん	もやし ねぎ にんじん こまつな ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ	617	23.4
9	月	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに あげきょうざ② だいすもやしのナムル	牛乳 とうふ ぶたにく えび いか とりにく だいすこ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま こむぎこ	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく だいすもやし こまつな キャベツ	643	30.8
10	火	ごはん	牛乳	キーマカレー チーズサラダ こざかな	牛乳 とりにく チーズ かたくちいわし	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	640	23.8
12	木	ピラフ	牛乳	ハートマカロニスープ ハートコロッケ ハートのチョコプリン	牛乳 とりにく ベーコン ぶたにく とうにゅう	ごはん パター マカロニ じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ	679	21.1
13	金	しょくパン (はちみつ& マーガリン)	牛乳	とうにゅうシチュー タンドリーチキン コールスローサラダ	牛乳 とりにく とうにゅう	パン はちみつ マーガリン じゃがいも あぶら コーンスターチ さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく しょうが キャベツ きゅうり	619	29.5
16	月	ごはん	牛乳	とんじる いわしのうめに きりぼしだいこんのカレーきんぴら	牛乳 ぶたにく とうふ いわし とりにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく うめ にんにく れんこん しらたき	599	28.8
17	火	ごはん	牛乳	にくじゃが さいのくになっとう わかめとツナのあえもの	牛乳 ぶたにく だいす わかめ まぐろ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん いんげん しらたき キャベツ きゅうり	605	26.7
18	水	ちゅうかめん	牛乳	かんたんめんのスープ はるまき はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく	めん あぶら でんぷん はるさめ ごまあぶら さとう こむぎこ	はくさい もやし ねぎ にんじん にら メンマ きくらげ しょうが たけのこ キャベツ だいすもやし しいたけ とうもろこし たまねぎ にんにく	658	23.6
19	木	ごもくごはん	牛乳	ぶゆやさいのみそしる もうかのやたつたあげ いちごのムース	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ もうかさめ	ごはん あぶら さとう でんぷん	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ はくさい だいこん ねぎ いちご	661	28.3
20	金	メロンパン	牛乳	しろはなまめのポタージュ チキンナゲット② ほうれんそうソテー	牛乳 ベーコン とりにく おから	パン じゃがいも あぶら パター こめこ さとう でんぷん こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ しろはなまめ ほうれんそう とうもろこし にんにく しょうが	664	23.1
24	火	ごはん	牛乳	すきやきふうに すりみチーズロール ごまあえ	牛乳 ぶたにく とうふ たら チーズ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	はくさい ねぎ にんじん しらたき ほうれんそう キャベツ	621	30.3
25	水	こどもパン	コーヒー 牛乳	クラムチャウダー デミカツ ツナサラダ	牛乳 あさり ベーコン とりにく まぐろ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう パンこ でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう にんじん	633	21.1
26	木	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる しろみぎかなのピリからソース ひじきのそぼろいため	牛乳 あぶらあげ たら とりにく ひじき たまご	ごはん じゃがいも でんぷん あぶら さとう	だいこん ごぼう ねぎ にんじん しょうが えだまめ	618	29.2
27	金	コッパン スライス	牛乳	わふうミートスパゲティー ウインナーのケチャップソース ゆでやさしいサラダ	牛乳 ぶたにく ウインナー	パン スパゲティー あぶら パター さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが ブロッコリー とうもろこし	627	26.5

※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。
◆給食に係る行事については、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。