



2月学校給食予定献立表

【3日】
2月3日は節分です。『節分』には、豆まきをする習慣がありますが、いわしの頭を焼いて、ヒイラギに刺し、家の入口に差す風習もあります。これは、いわしの頭の悪臭で、邪気が入るのを防ぐという意味があります。邪気も悪臭は苦手なのですね。

【20・21日】
マンハッタンクラムチャウダーとくるくるスパゲッティは学校図書館とのコラボレーション企画です。どんな本に書かれているか知っていますか？

日	曜	主 食	こ ん だ て		おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			牛乳	お か ず(副食)	血や肉や骨になる食品(赤)	熱やはたらきになる食品(黄)	体の調子をととのえる食品(緑)		
1	○ 木	きんぴらごはん		さわらのごまみそかけ 即席漬け	牛乳 鶏肉 さわら みそ 油揚げ	米 油 でん粉 砂糖 ごま	にんじん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	650	26.7
2	○ 金	麦ごはん		鰯のかばやき けんちん汁 きな粉大豆	牛乳 いわし きな粉 豆腐 大豆	米 油 でん粉 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん えのき ねぎ	648	24.7
5	○ 月	麦ごはん		じゃがいもの肉みそソース ごま和え	牛乳 豚肉 みそ	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	608	22.0
6	火	はちみつパン		豆とソーセージのトマト煮 フレンチサラダ	牛乳 大豆 ひよこ豆 ウインナーソーセージ チーズ	はちみつパン 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり トマト みかん	619	21.8
7	○ 水	麦ごはん		かしわのすき煮 ゆかり和え ぼんかん	牛乳 鶏肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 しらたき	にんじん はくさい ゆかり えのき しめじ キャベツ きゅうり ねぎ ぼんかん	583	24.6
8	木	ピーズカレー		ほうれんそうサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト ひよこ豆 大豆 レッドキドニー	米 麦 油 砂糖 小麦粉 バター じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ しょうが とうもろこし セロリー ほうれんそう	688	23.3
9	○ 金	あさり大根のご飯		わかさぎ米粉フリッター のっぺい汁	牛乳 あさり 油揚げ わかさぎ ちくわ	米 油 ごま こんにやく 小麦粉 米粉 さといも でん粉	にんじん だいこん ごぼう れんこん しいたけ	576	22.5
13	○ 火	麦ごはん		じゃがマーボー えのきのナムル	牛乳 豚肉 みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま じゃがいも	にんじん しょうが ねぎ たけのこ グリンピース たまねぎ もやし にんにく えのき こまつな	596	22.2
14	水	ココア揚げパン		ワンタンスープ 春雨サラダ	牛乳 豚肉	コッペパン 砂糖 油 ワンタン ココア でん粉 はるさめ	にんじん たけのこ もやし はくさい ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	615	21.0
15	○ 木	ごはん		鶏肉とカシューナッツの炒め煮 きのこスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 カシューナッツ	しょうが ピーマン しめじ たまねぎ もやし にんじん たもぎたけ こまつな えのき	611	21.5
16	○ 金	きつねうどん (地粉うどん)		大豆と小魚の青のり風味 ごま和え	牛乳 鶏肉 青のり 油揚げ わかめ 大豆 かつお節	地粉うどん 油 砂糖 小麦粉 ごま	にんじん ねぎ しいたけ キャベツ こまつな もやし	634	28.8
19	○ 月	鶏そぼろ丼		かきたま汁 おひたし	牛乳 鶏肉 わかめ 卵	米 麦 油 砂糖 ごま	れんこん しょうが たまねぎ もやし こまつな はくさい ねぎ にんじん	563	24.2
20	火	ハンバーガー		ハンバーグ ポイルキャベツ マンハッタンクラムチャウダー	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン あさり	セサミバーズ 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト バジル	612	23.4
21	水	くるくるスパゲッティ		キャラメルポテト アーモンドサラダ	牛乳 ハム	スパゲッティ 砂糖 油 さつまいも バター アーモンド	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく ピーマン さやいんげん	623	20.7
22	○ 木	ごはん・鉄火みそ		里もといかのうま煮 ごま酢和え	牛乳 鶏肉 いか みそ 大豆	米 砂糖 油 ごま でん粉 さといも こんにやく	にんじん キャベツ ごぼう グリンピース たまねぎ しょうが こまつな もやし	619	26.9
23	○ 金	中華風炊き込みご飯		ししゃものから揚げ 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 豚肉 ししゃも わかめ	米 麦 ごま 油 砂糖	にんじん たけのこ しいたけ こまつな きゅうり とうもろこし	562	23.6
26	○ 月	麦ごはん		生揚げとうずら卵の甘酢煮 茎わかめのピリ辛和え	牛乳 豚肉 生揚げ くわわかめ うずら卵	米 油 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ しめじ にんにく チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし	617	24.6
27	○ 火	ごぼうと豚肉のごはん		さばの竜田揚げ だいこんとわかめの味噌汁	牛乳 豚肉 油揚げ さば 豆腐 みそ わかめ	米 油 砂糖	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが だいこん こまつな	689	28.6
28	○ 水	タンメン (中華めん)		青のりポテト 中華和え	牛乳 豚肉 うずら卵 青のり わかめ	中華めん 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま	にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし ねぎ きゅうり しいたけ しょうが	610	23.5

※学校行事・食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

平均栄養価 617 23.9

※○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになっていませんか？ そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。