



# 2月 学校給食献立表



月		火		水		木		金																		
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名															
<p>2月3日は「節分」で、立春の前日です。立春は、「暦の上では、今日から春」とされる日なので、節分は、「暦の上での、最後の冬の日」ということになります。</p> <p>昔から、特に季節が変わる頃に起こりがちな病気や、火事、地震などの災害は、鬼が持ってくると思われてきました。そのため、節分の日には、「福は内、鬼は外」の掛け声で豆まきをして、豆を年の数だけ食べ、家から鬼を追い出したり、臭くて鬼が嫌うという鱈の頭を柵の枝に刺して戸口に置き、鬼を家に入らないようにします。</p>																										
			1	パックラーメン	道産小麦 かんすい	2	ごはん	精白米(深川産なつぼし)	3	ごはん	精白米(深川産なつぼし)															
				ガタンラーメン	ぶたにく たまご でんぷん だけのこ なると ちくわ にんじん はくさい ぶき なかねぎ きくらげ ラーメンスープ しょうが にんにく		やさいスープ	ベーコン にんじん じゃがいも キャベツ たまねぎ とうもろこし コンソメ しょうゆ		よしのじ	とりにく ごぼう にんじん だいこん なかねぎ とうふ あぶらあげ しんじょう しょうゆ かつおだし こんぶだし ほんみりん でんぷん															
				さけキャベツカツ	さけ キャベツ たまねぎ パンこ こめあぶら		にくだんごごまみそだれ(2こ)	とりにく たまねぎ ぶたにく みそ ごま パンこ さとう		にしのしょうがに	にしん しょうが さとう															
				フルーツあんじん	おうとう はくとう みかん りんご あんにん		もやしとささみのナムル	もやし きゅうり とりにく しょうゆ 酢(す) ごまあぶら かつおだし		にんじんのソテー	にんじん たまねぎ ぶたにく しょうゆ オイスターソース さんおんとう こめあぶら															
				㊤チーズ	ナチュラルチーズ					せつぶんまめ	だいず こくとう															
				エネルギー	613		エネルギー	617		エネルギー	613															
					751			738			741															
6	ごはん	精白米(深川産なつぼし)	7	ごはん	精白米(深川産なつぼし)	8	よこわりコッパン	道産小麦 たまご スキムミルク	9	ごはん	精白米(深川産なつぼし)															
	わかめスープ	とりにく わかめ とうふ はるさめ にんじん なかねぎ ごま ちゅうかだし しょうゆ		どさんこじる	ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん なかねぎ とうもろこし にんにく しょうが てづくりみそ ごまあぶら パター かつおだし こんぶだし		コーンポタージュ	たまねぎ にんじん とうもろこし パター スキムミルク なまクリーム コーンポタージュのもと		すりみだんごじる	たら しょうが はくさい にんじん なかねぎ とうふ あぶらあげ しめじ まいたけ たもぎ だけ しょうゆ ほんみりん こんぶだし かつおだし															
	はるまき	キャベツ たまねぎ こむぎこ にんじん こめあぶら		かつおカツ	かつお たまねぎ しょうが パンこ こめあぶら		ホットドッグハンバーグのケチャップかけ	とりにく ぶたにく たまねぎ トマトケチャップ さんおんとう		カレーコロッケ	じゃがいも こむぎこ にんじん たまねぎ カレーこ パンこ こめあぶら															
	エネルギー	636		エネルギー	612		エネルギー	687		エネルギー	618															
		765			738			898			753															
	ホイコーロー	ぶたにく キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが しょうゆ テンメシジャン さんおんとう こめあぶら オイスターソース ごまあぶら でんぷん		もやしときゅうりのごまあぶらあえ	もやし きゅうり ごまあぶら そばつゆ		シーザーサラダ	キャベツ きゅうり にんじん たまご ドレッシング(たまご チーズ) マヨネーズ		きんぴらごぼう	ごぼう にんじん つきこん にやく ベーコン しょうゆ さんおんとう こめあぶら かつおだし こま															
13	ごはん	精白米(深川産なつぼし)	14	ごはん	精白米(深川産なつぼし)	15	パックうどん	道産小麦 とうふ	16	ごはん	精白米(深川産なつぼし)															
	なめこのみそじる	なめこ にんじん なかねぎ あぶらあげ とうふ わかめ てづくりみそ にほひだし		とうふのスープ	ベーコン とうふ たけのこ はるさめ しんじょう にんじん なかねぎ ちゅうかだし しょうゆ		かしわうどん	とりにく にんじん しめじ なかねぎ あぶらあげ なるとしんじょう しょうゆ ほんみりん さんおんとう こんぶだし かつおのもと		けんちんじる	とうふ あぶらあげ だいこん ごぼう にんじん なかねぎ ごまあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし															
	ほっけフライ	ほっけ パンこ こめあぶら		メンチカツたれつき	ぶたにく とりにく キャベツ たまねぎ パンこ さんおんとう しょうゆ ほんみりん でんぷん こめあぶら		かぼちゃコロッケ	かぼちゃ パンこ こめあぶら		いわしのうめに	いわし うめ さとう															
	エネルギー	620		エネルギー	628		エネルギー	664		エネルギー	609															
		747			769			743			741															
	にくじゃが	ぶたにく こめあぶら じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき しょうゆ ほんみりん さんおんとう かつおだし		やさいのナムル	もやし こまつな キャベツ ハム しょうゆ 酢(す) ごまあぶら かつおだし		ツナサラダ	まぐろ だいこん きゅうり にんじん ドレッシング(ごま) マヨネーズ		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく たまねぎ にんじん つきこんにやく しょうゆ しょうが にんにく こめあぶら こま さんおんとう ほんみりん															
20	ごはん	精白米(深川産なつぼし)	21	ごはん	精白米(深川産なつぼし)	22	メロンパン	道産小麦 たまご スキムミルク マーガリン	<p><b>食事マナーを守って食べよう</b></p> <p>食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちがあるように、みんなで工夫しましょう。</p>		24	ごはん	精白米(深川産なつぼし)													
	みそワタンスープ	ぶたにく ワタん たけのこ もやし たまねぎ にんじん なかねぎ ラーメンスープ		せんべいじる	とりにく ごぼう にんじん しめじ なかねぎ つきこんにやく しんじょう せんべい しょうゆ かつおだし とりがらスープ こめあぶら		はくさいとミートボールのスープ	とりにく はくさい こまつな にんじん はるさめ ちゅうかだし しょうゆ				ちよいからみそじる	キムチキャベツ はくさい なかねぎ にんじん たら ぶたにく てづくりみそ ごまあぶら かつおだし しょうゆ													
	ちくわのいそべあげ	ちくわ のり でんぷん こむぎこ こめあぶら		ハンバーグのわふうあんかけ	ぶたにく とりにく たまねぎ ピーマン にんじん さんおんとう しょうゆ ほんみりん でんぷん		やさいコロッケ	じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし パンこ こめあぶら				チキンカツ	とりにく パンこ こめあぶら													
	エネルギー	604		エネルギー	628		エネルギー	697		エネルギー	623															
		741			763			797			749															
	コーンソテー	とうもろこし ウィンナー さやいんげん こめあぶら コンソメ		ごまあえ	もやし はくさい こまつな しょうゆ さんおんとう こま		キャベツとハムのサラダ	キャベツ きゅうり だいこん ハム ドレッシング マヨネーズ		きりほしだいこん	だいこん ひじき にんじん つきこんにやく あぶらあげ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし しんじょう こめあぶら															
27	ごはん	精白米(深川産なつぼし)	28	ごはん	精白米(深川産なつぼし)	<p>◎今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ)</p> <p>◆深川産(ふかがわさん)なつぼし</p> <p>◆てづくりみそ ◆さつまいも</p> <p>◆トマトジュース</p>		<p>*牛乳は毎日付きます。</p> <p>*スプーンは、マークのある日のみ付いています。</p> <p>*はしは忘れないで、毎日持ってきてきましょう。</p> <p>*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。</p> <p>◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。</p>		<p>平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小学校</td> <td>中学校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>633</td> <td>765</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>25.0</td> <td>28.8</td> </tr> <tr> <td>しぼう (g)</td> <td>22.1</td> <td>24.0</td> </tr> <tr> <td>えんぷん (g)</td> <td>2.9</td> <td>3.4</td> </tr> </table>			小学校	中学校	エネルギー (kcal)	633	765	たんぱく質 (g)	25.0	28.8	しぼう (g)	22.1	24.0	えんぷん (g)	2.9	3.4
	小学校	中学校																								
エネルギー (kcal)	633	765																								
たんぱく質 (g)	25.0	28.8																								
しぼう (g)	22.1	24.0																								
えんぷん (g)	2.9	3.4																								
	かぼちゃだんごじる	とりにく かぼちゃ あぶらあげ にんじん ごぼう なかねぎ かつおだし こんぶだし しょうゆ ほんみりん こめあぶら		ちゅうかコーンスープ	とうもろこし なかねぎ たまご ちゅうかだし でんぷん		地域で生産している食材を積極的に食卓にとり入れましょう!																			
	さばみそに	さば みそ さとう		チーズはんぺんフライ	チーズ はんぺん たまご パンこ こめあぶら																					
	エネルギー	619		エネルギー	649																					
		748			783																					
	はくさいのおひたし	はくさい もやし かつお しょうゆ さんおんとう		はるさめとぶたにくのいためもの	はるさめ ぶたにく にんじん チンゲンサイ たけのこ しんじょう しょうが ごまあぶら さんおんとう しょうゆ オイスターソース																					