



2月 予定献立表



日 曜	料理名		主 な 材 料			エネルギー		
	主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 脂質 塩分		
3日(月)～5日(水)は自宅学習日								
6	木	大豆とじゃこのごはん	いわしの蒲焼き 野菜のアーモンドあえ 生揚げと根菜の煮物 大根の一味漬け 果物	2月3日は 節分	牛乳 大豆(国産、乾) ちりめんじゃこいわし 生揚げ	しょうが みずな キャベツ にんじん レモン(果汁、生) ごぼう 干し椎茸 さやいんげん だいこん 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 薄力粉 大豆油 白いりごま スライスアーモンド(乾) こんにゃく 上白糖	833 kcal 35.2 g 27.7 g 2.6 g
7	金	ごはん	ツナオムレツ 野菜のくるみあえ インディアンサラダ ブロッコリーの明太子ソテー 洋梨のコンポート	ブロッコリー	牛乳 ツナ 粉チーズ たまご からしめんたいこ	玉葱 しょうが にんじん グリンピース(冷凍) こまつな りょくとうもやし ホールコーン きゅうり ブロッコリー 西洋なし(缶詰)	精白米 米ぬか油 三温糖 くるみ(いり) ごま油 じゃがいも 上白糖	816 kcal 31.5 g 22.4 g 2.4 g
10	月	あしたばパン	◇ポークビーンズ◇ 大根とホタテのサラダ 野菜のコーン和え 果物	あしたば	牛乳 豚肉 金時豆(乾) 大豆(国産、乾) 粉チーズ カットわかめ ほたてがし(水煮)	玉葱 にんじん にんにく ホールトマト だいこん セロリー 赤ピーマン しょうが こまつな りょくとうもやし ホールコーン 果物	あしたばパン 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 有塩バター 薄力粉 ごま油 白いりごま	806 kcal 34.7 g 25.1 g 3.2 g
11	火	建国記念の日						
12	水	ごはん	◇豆腐の肉野菜あん◇ さつまいもの天ぷら 青菜と油揚げの卵とじ 果物	2月8日 事始め	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまご 油揚げ	干し椎茸 たけのこ(水煮) にんじん ねぎ グリンピース(冷凍) こまつな えのきだけ 果物	精白米 ごま油 じゃがいもでん粉 さつまいも 薄力粉 大豆油 三温糖	871 kcal 31.3 g 28.0 g 1.8 g
13	木	ごはん	鯖の梅みそ焼き ごぼうと豚肉のきんぴら 野菜の土佐あえ ひじき豆 果物	ごぼう	牛乳 さわら 白みそ 豚肉 かつお節 大豆(国産、乾) 干ひじき(乾) 油揚げ	しょうが 梅ひしお ごぼう 万能ねぎ こまつな にんじん りょくとうもやし れんこん 果物	精白米 上白糖 米ぬか油 三温糖 ごま油 こんにゃく	803 kcal 36.1 g 20.3 g 2.2 g
14	金	ごはん	鶏肉のみぞれソース 青のりポテト 野菜のごま酢がけ 一口がんもの含め煮 ココアパバロア	2月14日 バレンタイン	牛乳 鶏肉 あおのり 油揚げ がんもどき 粉寒天	しょうが にんにく だいこん 切干しだいこん こまつな にんじん ぶなしめじ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも 上白糖 ごま油 白すりごま	853 kcal 38.0 g 24.5 g 2.3 g
17	月	◇パスタートレ スパゲティ◇	ごまじゃご大根サラダ ブロッコリーのおかかあえ パインケーキ	あさり・大根 ブロッコリー	牛乳 いか あさり(水煮) むきえび ベーコン 粉チーズ ちりめんじゃこ かつお節 たまご	玉葱 にんじん ぶなしめじ にんにく しょうが セロリー ホールトマト みずな だいこん りょくとうもやし ブロッコリー パインアップル(缶詰)	スパゲッティ 米ぬか油 上白糖 ごま油 三温糖 白すりごま 食塩不使用バター 薄力粉	786 kcal 34.3 g 24.5 g 2.8 g
18	火	♪ 合唱コンクール ♪						
19	水	◇スリランカ風 チキンカレー ライス◇	かぼちゃとアーモンドのサラダ 野菜のピクルス 果物	スリランカ カレー	牛乳 鶏肉 ピザチーズ 調製豆乳	にんにく しょうが 玉葱 セロリー にんじん ホールトマト りんご 西洋かぼちゃ キャベツ 黄ピーマン 果物	精白米 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 スライスアーモンド(乾) マヨネーズ 三温糖	875 kcal 25.6 g 23.9 g 2.1 g

毎月19日は食育の日!

日 曜	料理名		主 な 材 料				エネルギー								
	主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
20	木	20日(木)・・・高校学力検査準備のため給食なし		21日(金)・・・3年生は自宅学習日											
21	金	ごはん	さばの香味焼き 野菜の辛子和え 風呂吹き大根五目あん じゃがいものきんぴら 果物 大根	牛乳 さば	こまつな にんじん りょくとうもやし だいこん しょうが みずな ねぎ えのきたけ 果物	精白米 白いりごま 黒いりごま 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも こんにゃく ごま油 白すりごま	838 kcal	28.2 g	29.4 g	2.2 g					
24	月	振替休日													
25	火	◇肉と野菜の スタミナ丼◇	豆入り根菜煮 野菜のごまあえ 抹茶ババロア 鹿児島 豚肉・抹茶	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 大豆(国産、乾) 粉寒天 生クリーム	にんにく しょうが 青ピーマン 黄ピーマン 玉葱 にんじん キャベツ ごぼう だいこん さやいんげん こまつな りょくとうもやし	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 白いりごま こんにゃく 白すりごま 上白糖	817 kcal	34.8 g	21.4 g	2.3 g					
26	水	ミルクパン	豚肉のバーベキュー炒め マッシュポテト カラフルサラダ ブロッコリーのナムル 洋梨のコンポート ブロッコリー	牛乳 豚肉 生クリーム 金時豆(乾)	玉葱 りんご しょうが にんにく ねぎ レモン(果汁、生) キャベツ こまつな 赤ピーマン 黄ピーマン むきえだまめ(冷凍) ブロッコリー 西洋なし(缶詰)	ミルクパン 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも マヨネーズ ごま油 白いりごま 上白糖	831 kcal	38.8 g	26.6 g	3.4 g					
27	木	ごはん	◇豆腐のオイスター煮◇ 麻婆春雨 野菜とわかめの生姜酢あえ 大学芋 2月19日 雨水	牛乳 木綿豆腐 むきえび 豚ひき肉 カットわかめ	しょうが にんにく にんじん はくさい 干し椎茸 チンゲンツァイ たら ねぎ キャベツ りょくとうもやし	精白米 米ぬか油 じゃがいもでん粉 三温糖 ごま油 普通はるさめ(乾) さつまいも 大豆油 水あめ 黒いりごま	820 kcal	28.6 g	20.0 g	2.4 g					
28	金	ごはん	わかさぎの南蛮漬け 南瓜のそぼろ煮 じゃがいものツナソテー 青梗菜のえび和え 果物 わかさぎ	牛乳 わかさぎ 鶏ひき肉 ツナ 干しえび	玉葱 にんじん ねぎ 黄ピーマン 青ピーマン 西洋かぼちゃ しょうが しそ葉 チンゲンツァイ 切干しだいこん 果物	精白米 じゃがいもでん粉 薄力粉 大豆油 三温糖 米ぬか油 じゃがいも	779 kcal	28.2 g	15.7 g	2.4 g					
※都合により、献立内容を変更する場合があります。 ※栄養価は、牛乳1本を含みます。 ※◇メニューは食缶給食です。 毎日の給食に食育の意義をもったテーマを設けています。			今月の平均栄養価												
○ 暦・行事 ♪ 地産地消 ☀ 季節の食材 ♡ 郷土・外国文化			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)		
			827	32.9	24.1	2.5	437	3.6	341	0.55	0.66	63	6.8		

今月の献立より 毎日の給食の食育のテーマについて紹介します。

1. 暦・行事

- 2月3日 節分：大豆・いわし ※献立は6日、18日に実施
豆まきでおなじみの大豆、邪気を追い払うためのいわしが登場します。
- 2月8日 事始め(針供養)：豆腐
12月8日の事納めと同様に、豆腐等に針を刺して、供養が行われます。
- 2月19日 雨水：春雨
二十四節気の一つ。雪が雨に変わり、春一番が吹く季節と言われています。

2. 地産地消 今月の食材・・・明日葉パン(八丈島でとれた明日葉入り)

3. 季節の食材・・・ブロッコリー、あさり、ごぼう、わかさぎ、大根など

4. 郷土・外国文化 ○世界の食べ物○

- スリランカ カレー ※2月4日はスリランカの「独立記念日」
カレーはスリランカの代表的な料理です。本場で使われる
ココナッツミルクの代わりに、給食では豆乳を使っています。
- 長野県 野沢菜 ※2月7日は「長野の日」
長野県野沢温泉村を中心に育てられている野菜です。
- 鹿児島県 豚肉・抹茶 ※2月9日は「かごしま畜産の日」
畜産業の盛んな鹿児島県。お茶の生産量は全国二位でもあります。

