



2月 予定献立表



日 曜	料理名 (主食・主菜・副菜) ◇はスープ食缶のメニュー。	主な材料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ
		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 (g) 脂質 (g)	
1 水	特別枠募集					<p>2月を通して 立春を迎えると暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。野菜たっぷりの食事と十分な睡眠を心がけ、風邪を予防しましょう！</p> <p>3日節分は文字のとおり季節を分ける日のことで春夏秋冬の年4回あります。春が始まる立春が一年の開始と考えられたので、節分という立春の前日を指すようになりました。立春を新年の初日とするとこの日は大みそかにあたることから、前年の邪気を祓う追儺という行事が行われました。その名残が豆まきです。また、玄関にいわしの頭が飾られているのを見たことはありませんか？これは柵籬(別名焼い嗅かし)といって、柵の枝に焼いたいわしの頭を刺して門扉にくくりつける風習です。いわしの悪臭と葉のとげが、鬼の目を刺して攻撃するので、鬼=災いが家の中に入らなくなる、と言い伝えられています。いわしを食べる風習も、その臭いで鬼を近寄らせないための防御策だったのです。</p>  <p>16日みぞれは雨と雪が混ざって降る天気のことです、その見た目が似ていることから、大根おろしを使った料理に名づけられます。さて問題。みぞれの天気記号はどれでしょう？</p> <p>① ● ② ◐ ③ ⊗ ④ ○</p>
2 木	大豆とじゃこのごはん いわしの蒲焼き アーモンドあえ 生揚げと根菜の煮物 キャベツの浅漬け 果物	大豆 ちりめんじゃこ 青のり まいわし 生揚げ 刻み昆布 牛乳	しょうが 水菜 ごぼう にんじん レモン れんこん 干し椎茸 さやいんげん キャベツ 果物	米 米油 薄力粉 じゃがいもでん粉 大豆油 三温糖 いりごま アーモンド 板こんにやく 上白糖	871 36.4 30.8	
6 月	振替休業日					
7 火	ごはん 鯖の梅みそ焼き れんこんと豚肉の金平 小松菜と糸寒天のお浸し ごまあえ 抹茶ケーキ	鯖 白みそ 豚肉 糸寒天 花かつお たまご 牛乳	しょうが 梅びしお れんこん さやいんげん 小松菜 にんじん 白菜 ブロッコリー 抹茶	米 上白糖 米油 三温糖 すりごま バター 薄力粉 栗(甘露煮)	867 37.1 24.5	
8 水	明日葉パン ◇ポークビーンズ◇ 大根とほたてのサラダ コーンあえ 果物	豚肉 大手亡 大豆 粉チーズ カットわかめ ほたて貝柱(水煮) 牛乳	にんじん にんにく トマト パセリ 大根 セロリ 玉ねぎ 赤ピーマン しょうが ミニトマト 小松菜 もやし カーネルコーン 果物	パン 米油 じゃがいも 三温糖 バター 薄力粉 ごま油 いりごま	811 35.5 25.2	
9 木	ごはん 白身魚の葱ソース じゃがいもの明太ソテー いかと野菜の中華炒め 白菜のゆず漬け 果物	ホキ からしめんたいこ いか 牛乳	ねぎ しょうが にんにく にんじん ピーマン きくらげ たけのこ(水煮) キャベツ 白菜 ゆず 果物	米 じゃがいもでん粉 薄力粉 大豆油 上白糖 じゃがいも マヨネーズ 米油 三温糖	790 33.0 19.3	
10 金	◇シーフードカレーライス◇ コールスロー カリフラワーのピクルス 果物	いか ほたて貝柱 むきえび 生クリーム 金時豆 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり むき枝豆(冷凍) 干しぶどう カリフラワー パセリ 果物	米 米油 じゃがいも バター 薄力粉 三温糖	880 30.7 21.3	
13 月	ごはん きすの磯辺揚げ 豆もやしのあえもの 豆入り筑前煮 かぶの浅漬け 果物	きす 青のり たまご 鶏肉 大豆 さつま揚げ 刻み昆布 牛乳	チンゲン菜 にんじん 豆もやし しょうが ごぼう たけのこ(水煮) 玉ねぎ さやいんげん かぶ 果物	米 大豆油 薄力粉 ごま油 三温糖 いりごま 板こんにやく 米油 じゃがいも	798 32.5 21.1	
14 火	合唱コンクール					
15 水	◇スパゲティー・ミートソース◇ イタリアンサラダ おなかあえ チョコレートケーキ	豚肉 大豆 ピザチーズ 金時豆 花かつお たまご 牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム(水煮) トマト パセリ キャベツ きゅうり 小松菜 カーネルコーン レモン バジル 赤ピーマン ブロッコリー	スパゲティー 米油 三温糖 バター 薄力粉 上白糖 チョコチップ	884 33.8 31.5	
16 木	青のりごはん みぞれ豚かつ 茎わかめの炒め煮 からしあえ きゅうりのピリ辛漬け 果物	青のり 豚肉 たまご 茎わかめ 牛乳	大根 小ねぎ ごぼう にんじん 菜花 もやし きゅうり 果物	米 大豆油 薄力粉 パン粉 しらたき 米油 いりごま 三温糖 ごま油	784 33.7 20.6	
17 金	◇中華丼◇ 春雨サラダ 海鮮しゅうまい キャロットゼリー	豚肉 むきえび いか うずら卵(水煮) 干し貝柱 かに(水煮) 粉寒天 牛乳	たけのこ(水煮) にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 きくらげ しょうが キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン なら ねぎ 干し椎茸 みかんジュース	米 米油 春雨 じゃがいもでん粉 三温糖 いりごま ごま油 しゅうまいの皮 上白糖	833 36.2 20.2	

日 曜	料理名 (主食・主菜・副菜) ◇はスープ食缶のメニュー。	主 な 材 料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ
		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		
20 月	パンプキンパン タンドリーチキン 小松菜のソテー パイン入りフレンチサラダ トマトのピクルス 洋梨のケーキ	鶏肉 ヨーグルト たまご 牛乳	にんにく しょうが えのき 小松菜 カーネルコーン キャベツ にんじん 水菜 パイン(缶) きゅうり トマト 玉ねぎ 洋梨(缶)	パン 米油 三温糖 上白糖 薄力粉 バター アーモンド	787 36.3 29.6	正解は②です。①は雨、③は雪、④はくもりを表します。ちなみに記号は日本式と国際式があり、日本式ではくもり記号は1つしかありませんが国際式では7種もあるそうです。 8. 17日ほたて貝 は世界で約300種日本海域には4種類が生息しています。二枚貝の中で唯一泳ぐことができ、外敵のヒトデから逃げるために貝殻をバクバクさせて海水を勢いよく吐き出し、その反動で飛ぶように動きます。夏と冬の2回旬があります。 27日凍り豆腐 は字のとおり、豆腐を凍らせた後に乾燥したもので、地域によって高野豆腐、しみ豆腐とも呼ばれています。水分が抜けた部分がスポンジ状になるため、煮物にすると汁をたっぷり吸って深い味わいになります。原料が豆腐なので良質なたんぱく質を多く含み、1枚豆腐1/2丁分が摂取できます。
21 火	◇豚肉のスタミナ丼◇ みそだれあえ 大根の一味漬け 抹茶ババロア	豚肉 赤みそ 粉寒天 生クリーム 牛乳	にんにく しょうが ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ にんじん キャベツ 白菜 春菊 平茸 ゆず 大根 抹茶	米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 いりごま 上白糖	771 30.3 19.0	
22 水	パセリライス 白身魚のムニエル・クリームソース リヨネーズポテト グリーンサラダ 三色ピクルス 果物	ホキ 粉チーズ ベーコン 大手亡 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ エリギ マッシュルーム(水煮) アスパラガス パセリ キャベツ かぶ 加ろり きゅうり セロリ 赤ピーマン 黄ピーマン 果物	米 バター 薄力粉 米油 じゃがいも 三温糖	807 32.7 22.7	
23 木	◇みそラーメン(つけ麺)◇ 春巻き ブロッコリーのナムル さつまいもとりんごの重ね煮	豚肉 赤みそ うずら卵(水煮) 牛乳	にんじん 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ カーネルコーン にんにく しょうが だけのこ(水煮) 干し椎茸 ブロッコリー りんご 干しぶどう レモン	冷凍ラーメン 米油 ラード 春雨 すりごま 大豆油 春巻きの皮 薄力粉 いりごま じゃがいもでん粉 三温糖 ごま油 さつまいも バター 上白糖	818 35.4 26.3	
24 金	校外学習					
27 月	学力採点					
28 火	学年末考査①					

節分 立春を迎えると、暦はもう春です



今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
	823	33.1	23.5	415	3.7	346	0.57	0.65	71	7.2

※栄養価は、牛乳1本を含みます。 ※都合により、献立内容を変更する場合があります。

豆まきに使う大豆は、たんぱく質・鉄分・カルシウムが豊富で「畑の肉」といわれるほど栄養満点です。大豆そのままでは消化がよくなく、栄養が吸収されにくいので、加熱して様々な加工品が作られるようになりました。みなさんはいくつ知っていますか？

