



# 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	
1	金	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 <b>3日 節分</b>	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 ごぼう にんじん レモン(果汁・生) れんこん 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) 板こんにゃく 上白糖	842 kcal 35.4 g 27.7 g 2.6 g	
4日(月)～5日(火) 自宅学習日								
6	水	ごはん	凍り豆腐のはかた煮 揚げごぼうごま風味 こっばなます(福井) かぶの浅漬け 果物 <b>福井県</b>	牛乳 凍り豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 白みそ 刻み昆布	万能ねぎ 干し椎茸 たけのこ(水煮) ねぎ ごぼう にんじん だいこん きゅうり かぶ かぶ(葉) しょうが 果物	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 大豆油 白すりごま 上白糖 ごま油	835 kcal 30.8 g 27.1 g 3.1 g	
7	木	明日葉パン	◇ポークビーンズ◇ 大根とホタテのサラダ 野菜のコーンとえ 果物 <b>明日葉パン</b>	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(貝柱・水煮)	玉葱 にんじん にんにく ホールトマト パセリ 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	799 kcal 34.9 g 25.0 g 3.2 g	
8	金	ごはん	豆腐のあんかけステーキ さつまいもの天ぷら 野菜ときのこの卵とじ 果物 <b>8日 事始め</b>	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまご 生揚げ	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	832 kcal 29.4 g 24.5 g 1.8 g	
12	火	ごはん	魚のみそマヨ焼き 菜花の辛子和え 風呂吹き大根五目あん じゃがいもの金平 果物 <b>菜花・大根</b>	牛乳 魚 白みそ	ねぎ しょうが 和種なばな にんじん りょくとうもやし だいこん みずな えのきだけ 果物	精白米 マヨネーズ 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも 糸こんにゃく ごま油 白すりごま	768 kcal 32.9 g 20.3 g 2.3 g	
13	水	ごはん	豚カツ(ソース付) 昆布サラダ 野沢菜あえ(長野) 里いもと油揚げのうま煮・果物 <b>長野県</b>	牛乳 豚肉 たまご 刻み昆布 油揚げ	だいこん にんじん しそ葉 しょうが はくさいのざわな(塩漬) レモン(果汁・生) 果物	精白米 大豆油 薄力粉 パン粉(乾燥) ごま油 白いりごま さといも 三温糖	838 kcal 33.2 g 23.8 g 3.0 g	
14	木	◇スパゲティ ペスカトーレ◇	じゃこ入り大根が 花野菜のおかかあえ チョコレートパイ <b>14日 バレンタイン</b>	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	玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) 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 プロックリー	スパゲッティ 米ぬか油 上白糖 ごま油 三温糖 白すりごま 冷凍パイシート ミルクチョコレート	767 kcal 36.0 g 23.7 g 3.0 g	
15	金	ごはん	鶏肉のみぞれソース きゅうりの梅風味 野菜のごま酢がけ 一口がんもの含め煮・果物 <b>梅</b>	牛乳 鶏肉 油揚げ 一口がんもどき	しょうが にんにく だいこん 万能ねぎ きゅうり 梅びしお 切干しだいこん こまつな にんじん ぶなしめじ 果物	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 上白糖 ごま油 白すりごま	785 kcal 35.5 g 22.1 g 2.4 g	
18	月	♪ 合唱コンクール ♪						
19	火	ごはん	◇豆腐のオイスター煮◇ 麻婆春雨 野菜の生姜酢あえ 大学芋 <b>19日 雨水</b>	牛乳 木綿豆腐 むきえび 豚ひき肉 カットわかめ <b>毎月19日は食育の日!</b>	しょうが にんにく にんじん はくさい 干し椎茸 たけのこ(水煮) チンゲンツァイ なら 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	821 kcal 28.9 g 19.9 g 2.4 g	

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					
20	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 野菜のナムル 果物 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) パセリ 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 果物	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	800 kcal	38.9 g	26.6 g	3.4 g				
21	木	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	774 kcal	28.2 g	15.6 g	2.4 g				
22	金	◇豚肉と野菜の スタミナ丼◇	豆入り筑前煮 野菜のごま和え 抹茶ババロア 鹿児島	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 たけのこ(水煮) 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 板こんにゃく 白すりごま 上白糖	817 kcal	35.0 g	21.4 g	2.3 g				
25	月	自宅学習日												
26	火	◇塩ラーメン (つけ麺・ 煮卵付)◇	春巻 チンゲン菜のじゃこあえ さつまいもの小倉煮 愛媛県	牛乳 むきえび あさり(水煮) 板なしかまぼこ うずら卵(水煮) 豚肉 ちりめんじゃこ あずき(乾)	にんにく しょうが にんじん はくさい りょくとうもやし ねぎ こまつな たけのこ(水煮) 干し椎茸 チンゲンツァイ	冷凍ラーメン 学 米ぬか油 食塩不使用バター ごま油 大豆油 春巻の皮 普通はるさめ(乾) 三温糖 じゃがいもでん粉 薄力粉 さつまいも	814 kcal	39.7 g	24.8 g	4.0 g				
27	水	ごはん	魚の梅みそ焼き 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 魚 白みそ 豚肉 かつお節 大豆(国産、乾) 干ひじき 油揚げ	しょうが 梅びしお 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 糸こんにゃく	783 kcal	36.2 g	20.3 g	2.2 g				
28	木	◇チキン カレーライス◇	イタリアンサラダ カリフラワーの甘酢漬 果物 スリランカ	牛乳 鶏肉 ピザチーズ 金時豆(乾)	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 キャベツ きゅうり こまつな ホールコーン レモン(果汁、生) 赤ピーマン カリフラワー 果物	精白米 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 上白糖 三温糖	833 kcal	26.6 g	21.6 g	2.2 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。				今月の平均栄養価										
☔=地産地消 ☀=季節の食材 ○=暦・行事 ♡=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 (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
				808	33.2	23.2	2.7	439	4.0	321	0.52	0.62	66	6.8

## 今月の献立より

### 1. 暦・行事

- 2月3日 節分 ※献立は1日に実施  
邪気を追い払うためのいわし、豆まきでおなじみの大豆を使用します。
- 2月8日 事始め(針供養)  
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  
二十四節気の一つ。給食には暦に合わせて、春雨を使用します。

- 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がパンの生地に練りこまれています。

- 3. 季節の食材・・・菜花、ごぼう、わかさぎ、梅(梅の花)など

### 4. 郷土・外国文化

- 福井県 こっばなます ※2月7日は福井県「ふるさとの日」  
「こっば」には「木くず」という意味があります。大根を木くずのように切って作られることから名づけられた、福井県の一部の地域に伝わる料理です。
- 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。
- 愛媛県 塩・じゃこ ※2月20日は愛媛県「県政発足記念日」  
愛媛県は塩の生産額が日本一。じゃこを使った「じゃこ天」が名物です。
- 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。魚を入れて作られることも多くあります。

