



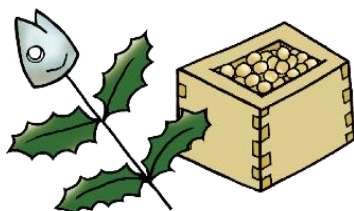
2月分献立予定表



こんげつ 今月のめあて： ^{たの}楽しい会食を ^{かんが}考えよう。

月	火	水	木	金
3日 ^{いちにおおく} ^{せつぶんこんだて} ☆1日遅れの節分献立☆ 小松菜ともやしのおひたし いわしの梅煮 まめごはん さつまいも汁 	4日 キャベツサラダ コッペパン 中華すいとん 	5日 差わかめの五目きんぴら 鶏肉のからあげ ごはん 打ち豆汁 	6日 ^{なっとう} 納豆 切り干し大根の含め煮 むぎごはん なめこ汁 	7日 りんご 大豆もやしのラー油あえ ソフトめん カレーうどんのかけ汁 
10日 ぼんかん うの花炒り ひじきごはん とん汁 	11日 建国記念の日  	12日 タラのみそマヨネーズ焼き ほうれん草のおひたし ごはん 南蛮汁 	13日 フルーツ ヨーグルトあえ 黒丸パン 豚肉と大豆のケチャップ煮 	14日 お弁当の日  わすれずに持ってきましょう
17日 ナムル 肉とぜんまいの炒め物 ビビンバ(むぎごはん) トック入りわかめスープ 肉の炒めものをナムルをごはんにかけて食べましょう!! 	18日 いちごゼリー 小松菜とチーズのあえもの チキンと豆のトマト煮 コッペパン コンソメスープ 	19日 ^{しょくいく ひ こんだて} ☆食育の日献立☆ 青菜ののりあえ ソースカツ(会津名物) ごはん わかめと油麩のみそ汁 	20日 バンサンスー むぎごはん 生揚げの中華煮込み 	21日 すりおろしりんごゼリー ほうれん草ともやしのナムル 蒸しぎょうざ 1~4年生:1こ 5,6年生:2こ 中華めん からしみそタンメン 
24日 振替休日 	25日 ホイコーロー 肉シューマイ 1~4年生:1こ 5,6年生:2こ むぎごはん 大根のみそ汁 	26日 どうにゅうプリン ツナサラダ コッペパン タンタンワンタンスープ いちごジャム 	27日 土佐漬け 豆みそ むぎごはん すきやき煮 	28日 いちご(2こ) 海藻サラダ ハヤシライス 

節分



今年(ことし)の節分(せつぶん)は、2月2日(がつふつか)です。節分にはいわしを食べる風習(ふうしゅう)があります。いわしを焼くときに出るけむりと強いにおいで悪いものを追いはらうという魔よけの意味(いみ)があります。給食(きゅうしょく)では1日遅(いちおく)れの2月3日(がつ みっか)に節分献立(せつぶんこんだて) (豆(まめ)ごはん、いわしの梅煮(うめに))を出すので楽しんでみてください。

2月分献立予定表

日にち 曜日	献立名	赤の仲間 おもに体を作る もとなる	緑の仲間 おもに体の調子を整える もとなる	黄の仲間 おもにエネルギーの もとなる	その他 調味料	1材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	★節分献立★ 豆ごはん 牛乳 いわしの梅煮 小松菜ともやしのおひたし さつまいも汁	だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ	にんじん ごぼう こまつな もやし だいこん はくさい	こめ あぶら さとう さつまいも	醤油 みりん 酒 かつおぶし 昆布	630 kcal 25.8 g 20.0 g 2.1 g
4火	コッペパン チョコレートクリーム 牛乳 中華すいとん キャベツサラダ	だっしふんにゅう れんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん もやし たけのこ ねぎ こまつな キャベツ とうもろこし えだまめ	こむぎこ ショートニング さとう ごまあぶら かたくりこ ごま あぶら	パン酵母 塩 カカオマス 醤油 こしょう 中華ｽｰﾌﾟの素 酢	564 kcal 22.3 g 18.4 g 1.7 g
5水	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ きんぴら 打ち豆	ぎゅうにゅう とり ぶたにく くきわかめ うちまめ あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう にんじん れんこん こんにゃく きりぼしだいこん ほうれんそう	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	酒 醤油 みりん かつお節 昆布	597 kcal 26.0 g 16.7 g 2.2 g
6木	麦ごはん 牛乳 納豆 切り干し大根の含め煮 なめこ汁	ぎゅうにゅう なっとう とり あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん ねぎ なめこ えのきたけ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	だし醤油 練りからし 醤油 酒 かつお節 昆布	613 kcal 26.3 g 17.3 g 1.9 g
7金	カレーうどん 牛乳 大豆もやしのラー油あえ りんご	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ だいずもやし りんご	こむぎこ じゃがいも あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま ラー油	こしょう カレールウ カレー粉 かつお節 昆布 醤油 酒 みりん 塩	597 kcal 24.5 g 18.7 g 2.1 g
10月	ひじきごはん 牛乳 うの花炒り 豚汁 ほんかん	ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう おから さつまあげ とり ぶたにく とうふ みそ	にんじん えだまめ ねぎ ししいだけ ごぼう だいこん こんにゃく ほんかん	こめ さとう あぶら さんおんとう じゃがいも	醤油 酒 みりん かつお節 昆布	572 kcal 27.7 g 17.5 g 2.0 g
11火	◆◆ 建国記念の日 ◆◆					
12水	ごはん 牛乳 タラのみそマヨネーズ焼き ほうれん草のおひたし 南蛮汁	ぎゅうにゅう たら みそ とうにゅう こなチーズ とり なまあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	こめ 卵不使用マヨネーズ パンこ ごま じゃがいも ごまあぶら	塩 こしょう 酒 醤油 かつお節 昆布 トマトソース	622 kcal 29.1 g 19.5 g 1.6 g
13木	黒丸パン 牛乳 豚肉と大豆のケチャップ煮 フルーツヨーグルトあえ	だっしふんにゅう めいごにゅう ぶたにく ベーコン だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマトピューレ パイナップル みかん もも ナタデココ	こむぎこ ショートニング さとう くらざとう じゃがいも あぶら さんおんとう ホイップクリーム	パン酵母 塩 トマトソース トマトソース こしょう	617 kcal 26.6 g 18.5 g 2.0 g
14金	◆◆ 弁当の日 ◆◆					
17月	ピピンパ (麦ごはん 肉とぜんまいの炒め物 ナムル) 牛乳 トック入りわかめスープ	ぶたにく みそ きんしたまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ とり	ぜんまい きくらげ しらたき しょうが にんにく だいずもやし こまつな にんじん ねぎ	こめ むぎ さんおんとう あぶら ごまあぶら さとう ごま トック	酒 醤油 トマトソース 塩 酢 こしょう 中華ｽｰﾌﾟの素	617 kcal 26.6 g 18.5 g 2.0 g
18火	コッペパン 牛乳 チキンと豆のトマト煮 小松菜とチーズのあえもの コンソメスープ いちごゼリー	だっしふんにゅう めいごにゅう とり しるはなまめ だいず チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ カラビーマン トマト にんにく こまつな キャベツ チンゲンサイ いちご	こむぎこ ショートニング さとう オリブ油 さんおんとう あぶら マカロニ じゃがいも ゼリー	パン酵母 塩 コンソメ こしょう 酢 醤油	579 kcal 28.4 g 17.6 g 2.0 g
19水	★食育の日献立★ ごはん 牛乳 ソースカツ 青菜ののりあえ わかめと油麩のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみのり わかめ みそ	こまつな もやし たまねぎ にんじん	こめ パンこ こむぎこ あぶら ちゅうざらとう あぶら じゃがいも	塩 こしょう 酒 中濃ﾌﾞﾙｰｲﾝｸﾞ みりん 赤ワイン 醤油 かつお節 昆布	633 kcal 27.0 g 16.2 g 2.3 g
20木	麦ごはん 牛乳 生揚げの中華煮込み パンサンスー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく きんしたまご やきぶた	しょうが ししいだけ にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ こまつな もやし	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ガラスープ 塩 醤油 中華ｽｰﾌﾟの素 オリーブ油 酢 からし粉	597 kcal 25.4 g 19.0 g 1.6 g
21金	からしめそタンメン 牛乳 蒸しぎょうざ ほうれん草ともやしのナムル すりおろしりんごゼリー	ぶたにく みそ めいごにゅう とり	にんにく しょうが キャベツ ねぎ たら にんじん もやし きくらげ だいずもやし ほうれんそう りんご	こむぎこ ねりごま あぶら ごま ごまあぶら さとう ゼリー	酒 トマトソース トマトソース 醤油 中華ｽｰﾌﾟの素 鶏がら かつお節 昆布 酢	619 kcal 27.5 g 18.4 g 2.2 g
24月	◆◆ 振替休日 ◆◆					
25火	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー 肉シューマイ 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とり こおりとうふ	にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ にんにく しょうが たけのこ きくらげ れんこん だいこん ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	醤油 酒 みりん オリーブ油 トマトソース かつお節 昆布	586 kcal 24.0 g 15.5 g 2.0 g
26水	コッペパン いちごジャム 牛乳 ツナサラダ タンタンワンタンスープ 大豆プリン	だっしふんにゅう めいごにゅう ツナ とり ぶたにく みそ とうにゅう	いちご キャベツ にんじん たまねぎ しょうが きくらげ たけのこ だいずもやし たら	こむぎこ ショートニング さとう オリブ油 ワンタン ごま ごまあぶら ラー油 プリン	パン酵母 塩 酢 こしょう トマトソース 醤油 中華ｽｰﾌﾟの素	600 kcal 25.0 g 21.7 g 2.0 g
27木	麦ごはん 豆みそ 牛乳 すき焼き煮 土佐漬	だいず みそ めいごにゅう ぶたにく やきとうふ かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい えのきたけ しらたき キャベツ しょうが	こめ むぎ あぶら さとう くるまふ さんおんとう ごま	酒 みりん 醤油 塩	628 kcal 29.5 g 18.3 g 1.9 g
28金	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ いちご	ぶたにく めいごにゅう こんぶ わかめ まいぬり とさかのり ツナ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム にんにく トマト キャベツ こんにゃく いちご	こめ むぎ あぶら じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	ハヤシルウ トマトソース 中濃ﾌﾞﾙｰｲﾝｸﾞ 赤ワイン 醤油 酢 こしょう	625 kcal 22.7 g 19.5 g 2.2 g

月 間 栄 養 価	エネルギー	たんぱく質 エネルギー比	脂肪エネルギー比	カルシウム	ﾌﾞｯｼﾞﾝ	鉄	亜鉛	ﾌﾞﾘﾝｸﾞ当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩相当量
2月の栄養摂取量(中学年)	605kcal	17.4%(26.3g)	27.2% (18.3g)	349 mg	94 mg	3.1 mg	3.0 mg	213gFE	0.73 mg	0.59 mg	24 mg	6.5g	2.0g

☆食中毒防止のため、野菜・果実は流水で3回以上洗浄しています。サラダ・和え物等に使用する材料は加熱して冷ましてから使用しています。
☆価格変動等により献立や材料を変更する場合があります。ご了承ください。