



2月予定献立表

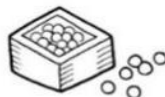
ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I 初 キ *	たん ぱ く し つ g	し し つ g	え ん ぶ ん g
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
1 (水)	○	ひじきごはん	ぎゅうにゅう / ゆでだいず 油揚げ ひじき	にんじん ごぼう	米 麦 さとう サラダ油	669	28.4	18.6	2.42
		とり肉と大根の春雨煮	とり肉	にんじん しょうが だいこん たけのご水煮 ながねぎ 干しいたけ	はるさめ さとう ごま油				
		豆腐とたまごのスープ	豆腐 鶏卵	こまつな にんじん たまねぎ しめじ	でん粉				
		ココアゼリー	豆乳 牛乳		ミックスココア さとう				
2 (木)	○	黒パン	ぎゅうにゅう /		黒糖パン	606	29.1	18.9	2.54
		かれのいのピザソース焼き	かれのい チーズ	たまねぎ マッシュルーム					
		わかめとコーンのサラダ	わかめ	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ コーン缶	さとう サラダ油				
		ポテトスープ	ポークウィンナー	にんじん ほうれんそう たまねぎ	マカロニ ジャがいも				
3 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	673	30.6	24.1	1.60
		いわしのたつた揚げ	いわし みそ	しょうが	米粉 でん粉 サラダ油				
		ほうれん草のごまあえ		にんじん ほうれんそう キャベツ	さとう ごま				
		かぼちゃの団子汁	油揚げ とり肉	こまつな にんじん カボチャペースト ごぼう だいこん はくさい 干しいたけ	白玉粉 米粉				
6 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	602	23.8	22.0	1.80
		銀だらの西京焼き	西京みそ ぎんだら		さとう				
		切り大根のあえもの	ひじき かつお節	こまつな にんじん 切干し大根	さとう サラダ油				
		みぞれ汁	豆腐 とり肉	こまつな にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ					
7 (火)	○	胚芽パン	ぎゅうにゅう /		胚芽パン	606	26.5	21.7	2.67
		豆とウィンナーのトマト煮込み	だいず 金時豆 ぶた肉 ポークウィンナー	トマト缶 にんじん たまねぎ にんにく	米粉 サラダ油				
		キャベツとしめじのサラダ		にんじん キャベツ きゅうり しめじ	さとう ごま サラダ油				
		大豆小魚	いり大豆 かえり煮干し						
8 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	656	29.2	23.0	2.03
		油淋鶏	とり肉	ごねぎ しょうが にんにく	でん粉 さとう ごま油 サラダ油				
		春雨サラダ	青大豆	にんじん きゅうり もやし	はるさめ さとう ごま サラダ油				
		えびとたまごのスープ	豆腐 冷凍えび 鶏卵	こまつな たまねぎ	でん粉				
9 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	603	32.2	14.5	2.28
		ちりめんぷりかけ	かつお節 小魚ちりめん		さとう ごま				
		鮭の塩焼き	さけ						
		からしあえ		こまつな キャベツ もやし	さとう				
10 (金)	○	カレーうどん	ぎゅうにゅう / 油揚げ ぶた肉	こまつな にんじん しょうが たまねぎ にんにく ながねぎ	冷凍うどん でん粉 さとう サラダ油	571	26.1	22.9	3.20
		豆ちくわと大豆のいそべ揚げ	ゆでだいず 豆乳 あおのり 豆竹輪		米粉 小麦粉 ジャがいも でん粉 サラダ油				
		いそかあえ	のり	こまつな にんじん キャベツ しめじ					
		メープルカシュナッツ	きな粉		メープルシロップ カシューナッツ				
13 (月)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう / わかめごはんの素		米 麦 ごま	629	26.4	18.5	2.28
		はたはたのから揚げ	はたはた		米粉 でん粉 サラダ油				
		五目豆	ゆでだいず 昆布 とり肉	にんじん たけのご水煮	こんにやく さとう サラダ油				
		きりたんぼ汁	油揚げ とり肉	せり にんじん ごぼう はくさい まいたけ	きりたんぼ				
		ぼんかん							

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。
 ※「ぎゅうにゅう /」は飲用牛乳です。
 ※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、
 脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I初キ*の20~30%)、塩分/2g未満です。



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。
 「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

2学期の英語の授業で6年生がリクエスト献立を作成しました。
 班ごとにプレゼンテーションをしてクラスごとに選んだ1食分の献立を実施します。
 2月には2組・3組、3月には1組・4組です。
 他にもリクエストであがっていたメニューをとりいれました。
 梅のマークがついています。





2月予定献立表

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I 補 給 [*]	たんばく しつ	ししつ	えん ぶん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
14 (火)	○	キャロットライスの エビクリームソースかけ 【キャロットライスとソース】	ぎゅうにゅう／ いんげんまめペースト 冷凍えび とり肉 牛乳 チーズ	にんじん にんじんジュース にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム	米 麦 サラダ油 米粉 生クリーム バター サラダ油	714	24.6	25.1	2.46
		ごまドレッシングサラダ		こまつな にんじん キャベツ	さとう ごま ごま油 サラダ油				
		マカロニスープ	ベーコン	こまつな にんじん セロリー たまねぎ 干しいたけ	マカロニ				
		チョコチップマフィン	牛乳		小麦粉 ミックス粉 はちみつ バター サラダ油 チョコチップ				
15 (水)	○	マーボー豆腐丼 【ごはんと具】	ぎゅうにゅう／ ゆでだいず 豆腐 みそ ぶた肉	にら にんじん しょうが にんにく ながねぎ 干しいたけ	米 麦 でん粉 さとう ごま油 サラダ油	653	26.3	18.2	2.24
		ワンタンスープ	とり肉	こまつな にんじん ながねぎ もやし 干しいたけ	ワンタンの皮 ごま油				
		フルーツあえ		みかん缶 りんご缶 バイン缶 黄桃缶	さとう				
		大豆小魚	いり大豆 かえり煮干し						
16 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	643	27.7	21.1	2.38
		ぶりのてり焼き	ぶり		さとう				
		アーモンドあえ		にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	さとう アーモンド				
		ごま仕立てのみそ汁	みそ ぶた肉	こまつな にんじん ごぼう たまねぎ	じゃがいも こんにやく ごま				
17 (金)	○	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう／ ぶた肉	にら しょうが にんにく ながねぎ はくさいキムチ	米 麦 さとう ごま油 サラダ油	673	22.3	21.3	1.85
		トック入りたまごスープ	とり肉 鶏卵	こまつな にんじん たまねぎ	トック でん粉				
		手作りスイートポテト	いんげんまめペースト 牛乳	あんずジャム	さつま芋 さとう ごま 生クリーム バター				
		炒りカシューナッツ			カシューナッツ				
20 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	626	26.9	18.2	2.72
		鯖のごまみそ煮	みそ さば	しょうが ながねぎ	さとう ごま				
		菜の花あえ		ゆでなの花 キャベツ コーン缶 もやし					
		けんちん汁	豆腐	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	さといも こんにやく ごま油				
21 (火)	○	ドライカレーライス 【ごはんと具】	ぎゅうにゅう／ ゆでだいず ぶた肉		米 麦 サラダ油	648	26.0	18.8	2.69
		アーモンドいりポテトサラダ		パセリ ピクルス たまねぎ にんにく 干しぶどう	じゃがいも さとう アーモンド サラダ油				
		キャベツのスープ	ベーコン	にんじん きゅうり たまねぎ コーン缶					
				こまつな にんじん キャベツ 干しいたけ					
22 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	659	28.0	18.5	2.29
		とうふハンバーグ	大豆フレーク ゆでだいず 豆腐 ぶた肉 鶏卵	ごぼう たまねぎ	パン粉 でん粉 さとう サラダ油				
		切干大根のもの	油揚げ とり肉	こまつな にんじん 切干大根	さとう サラダ油				
		さといものみそ汁	みそ	ほうれんそう だいこん ながねぎ はくさい えのきたけ	さといも				
24 (金)	○	大根とツナのスパゲティ	ぎゅうにゅう／ のり ツナ油漬け	だいこん しめじ	スパゲティ さとう サラダ油	659	22.5	25.5	2.10
		せんざり野菜のスープ	ベーコン	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ 干しいたけ					
		りんごの米粉ケーキ	鶏卵	りんご	米粉 有塩バター サラダ油				
27 (月)	○	青大豆ごはん	ぎゅうにゅう／ ゆで青大豆		米 麦	623	24.9	20.6	2.56
		ししゃものから揚げ	ししゃも		米粉 でん粉 サラダ油				
		じゃがいものきんぴら	さつま揚げ	にんじん ごぼう 冷凍えだ豆	じゃがいも こんにやく さとう ごま サラダ油				
		ほうれん草と厚揚げのみそ汁	冷凍厚揚げ みそ	ほうれんそう ながねぎ はくさい えのきたけ					
28 (火)	○	ぶどうパン	ぎゅうにゅう／		ぶどうパン	617	22.2	17.3	2.65
		冬野菜とミートボールのシチュー	ゆでだいず ぶた肉	トマト缶 にんじん ブロッコリー たまねぎ にんにく マッシュルーム	米粉 じゃがいも でん粉 サラダ油				
		ひじきいり鉄人サラダ	ひじき	にんじん キャベツ きゅうり コーン缶	さとう ごま ごま油				
		デコポン		デコポン					



※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I補給^{*}の20~30%)、塩分/2g未満です。

平均栄養量	638	26.5	20.5	2.36
-------	-----	------	------	------