



2月献立表

北方町学校給食センター

日曜	主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	『緑』の食品 おもに体を整える	調味料 (kcal) 小学生 中学生
	きんかん	どうして節分に豆をまくの?	五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から靈力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪氣を追いはらって福を呼び込んだそうです。	豆をまくの効果	きんかんは、皮まで食べられる果物でビタミンCが多く含んでいます。昔から『のどの薬』としての効果もあるといわれています。	カロリー (kcal) 小学生 中学生
3 月 上 旬	2月2日 節分の日 献立	けんちゃん汁 むぎ麦ごはん	里芋 板こんにゃく サラダ油 鶏肉の西京焼き (いんげんのごま和え)	豆腐 油揚げ 砂糖 ごま ごま油 せつぶんまめ 節分豆	大根 にんじん ごぼう ほうれん草 ねぎ (さやいんげん) せつぶんまめ 節分豆 (大豆)	煮干し うすくちしょうゆ 料理酒 トマトケチャップ おろしにんにく (こいくちしょうゆ)
4 月 中 旬	ビビンバ	ごまキムチ汁	米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	牛肉 卵	にんじん もやし ほうれん草 大根 キャベツ キムチ にんじん ごぼう ねぎ	おろしにんにく おろししょうが 塩 うすくちしょうゆ こしょう 豆板醤 煮干し
5 月 下 旬	コッペパン	炒めビーフン グリーンサラダ	ビーフン サラダ油 ドレッシング	豚肉 えび イカ 卵	キャベツ にんじん 玉ねぎ しいたけ キャベツ ブロッコリー キュウリ コーン	おろしにんにく おろししょうが 塩 うすくちしょうゆ こしょう 料理酒 おろしにんにく トマトケチャップ うすくちりんご アヒージョース ハヤシルウ 塩 こしょう どうから 赤ワイン こいくちしょうゆ ウスターーソース
6 月 上 旬	ハヤシライス	ハヤシライスの具を ごはんと一緒に食べてください。	米 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ キュウリ パイン にんじん	おろしにんにく トマトケチャップ うすくちりんご アヒージョース ハヤシルウ 塩 こしょう 酢 うすくちしょうゆ
7 月 中 旬	減量 コッペパン	スパゲッティナポリタン かいそう 海藻サラダ	スパゲッティ マーガリン 砂糖 ごま ごま油	豚肉 ベーコン チーズ ちりめん 海藻	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし にんじん	おろしにんにく 塩 こしょう おろしにんにく ウスターーソース トマトケチャップ 酢 うすくちしょうゆ
10 月 上 旬	ごはん	てつか 鉄火みそ のっつい汁	ごはんにかけて 食べてください。 サラダ油 砂糖 片栗粉 里芋	豚肉 大豆 みそ 鶏肉 豆腐	にんじん たけのこ ぶなしめじ にら にんじん はくさい 白菜 ごぼう しいたけ 玉ねぎ	料理酒 ミリン 塩 こいくちしょうゆ 煮干し うすくちしょうゆ 料理酒 ミリン
12 月 中 旬	減量 コッペパン	わふう 和風きのこスパゲッティ ♡ 小1リクエスト ♡ チーズサラダ	スパゲッティ サラダ油 サラダ油	ベーコン 豚肉 ハム チーズ	玉ねぎ しいたけ えのき ぶなしめじ 玉ねぎ キャベツ キュウリ にんじん コーン	おろしにんにく 塩 こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酢 塩 こしょう うすくちしょうゆ
13 月 下 旬	ごはん	はちはいじる 八杯汁 せんぎ 千切り大根の卵とじ きんかん	里芋 短冊こんにゃく サラダ油 砂糖 ごま油	豆腐 油揚げ 鶏肉 卵	白菜 ごぼう しいたけ 玉ねぎ せんぎりだいこん たまご 千切り大根 玉ねぎ しいたけ にんじん さやいんげん きんかん	うすくちしょうゆ みりん 煮干し うすくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ みりん
14 月 下 旬	コッペパン	クリームポタージュ ツナサラダ	じゃがいも サラダ油 小麦粉 マーガリン サラダ油 砂糖 さとう	鶏肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク 生クリーム ツナ	玉ねぎ にんじん たまご 玉ねぎ ブロッコリー もやし にんじん	バセリフレーク 塩 こしょう どうから 白ワイン クリーミーポタージュ うすくちしょうゆ 酢 こしょう うすくちしょうゆ

日 曜	しょしょく 主食	こんだてめい 献立名	しょくひん 『黄』の食品 おもにエネルギーになる	あか 『赤』の食品 からだ おもに体をつくる	みどり 『緑』の食品 からだ ちょうどいととの おもに体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	カロリー(㎉) 小学生 中学生
17 月	小1リクエスト おむすび (ごはん・のり・ごま塩)	しょくひん 国語	しょくひん 米 ごま	のり	のり		塩
	とりじる 鶏汁	じやがいも	とりにく とうふ 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう ほうれん草 ねぎ	にんじん ごぼう ほうれん草 ねぎ	煮干し	603 703
	れんこんの和え物	マヨネーズ	ぎょく 魚肉ほぐし身	れんこん にんじん キャベツ きゅうり	れんこん にんじん キャベツ きゅうり	うすくちしょうゆ こしょう	
18 火	ひじきごはん ひじきごはんの具を ごはんとまぜて食べてください。	こめ 米 こんにゃく サラダ油 あぶら さとう 砂糖	ひじき さつまあげ	にんじん キヌサヤ しいたけ	にんじん キヌサヤ しいたけ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 料理酒 みりん	636 745
	ごもく 五目うどん	うどん	とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	煮干し 塩 うすくちしょうゆ 料理酒 みりん	
19 水	コッペパン にくだんご 肉団子のスープ 『ハッピーにんじんの日』	はるさめ 春雨	ミートボール	こまつな 小松菜 しいたけ たま 玉ねぎ にんじん ねぎ	こまつな 小松菜 しいたけ たま 玉ねぎ にんじん ねぎ	厚切り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	651 749
	ようふう 洋風 白和え	さとう 砂糖 マヨネーズ ごま	どうふ 豆腐 ベーコン みそ	きゅうり ほうれん草 にんじん	きゅうり ほうれん草 にんじん		
20 木	ごはん もやしのみそ汁	じやがいも	とうふ 豆腐 わかめ みそ	もやし にんじん	もやし にんじん	煮干し	602 732
	えだまめ とうふ 枝豆と豆腐のミンチカツ (添えキャベツ)	パン粉 片栗粉 あぶら 揚げ油	とりにく 鶏肉	えだまめ たま 枝豆 玉ねぎ (キャベツ)	えだまめ たま 枝豆 玉ねぎ (キャベツ)	うすくちしょうゆ	
21 金	コッペパン ♡ 小1リクエスト ♡	こねぎ じゃがいも 小麦粉 マーガリン	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳 チーズ	たま 玉ねぎ にんじん コーン グリンピース	たま 玉ねぎ にんじん コーン グリンピース	とりがら クリームポタージュ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	647 744
	コーンシチュー						
	チキンサラダ	マヨネーズ	とりにく 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう	
25 火	ごはん さかな 魚のみそ汁		しろみさかな 白身魚 とうふ 豆腐 みそ	たま 玉ねぎ こまつな 小松菜 にんじん	たま 玉ねぎ こまつな 小松菜 にんじん	料理酒 無干し おろししょうが	609 712
	ぶたにく 豚肉のしょうが炒め	あぶら サラダ油	ぶたにく 豚肉	ピーマン たま 玉ねぎ	ピーマン たま 玉ねぎ	おろししょうが 料理酒 みりん こいくちしょうゆ	
26 水	コッペパン クリームソーススパゲッティ	スパゲティ サラダ油 マーガリン あぶら 小麦粉	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳	たま 玉ねぎ にんじん エリンギ	たま 玉ねぎ にんじん エリンギ	とりがら クリームポタージュ 塩 こしょう うすくちしょうゆ パセリフレーク	603 692
	ほうれん草とコーンのサラダ	あぶら サラダ油 さとう 砂糖	ツナ	ほうれん草 キャベツ コーン	ほうれん草 キャベツ コーン	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	
27 木	かつ 勝カレー かわいい キャラクター	こめ 米 じゃがいも マーガリン こねぎ あぶら 小麦粉 揚げ油	チーズ ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん グリンピース	たま 玉ねぎ にんじん グリンピース	かわいい おろしにんにく どうが塩 ウスター・ソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ すりおろしりんご カレーパン チーズ	739 875
	プロッコリーのサラダ	さとう 砂糖 サラダ油 あぶら		プロッコリー きゅうり コーン	プロッコリー きゅうり コーン	酢 うすくちしょうゆ こしょう	
28 金	ミルクパン コーンスープ		ベーコン 卵	コーン 玉ねぎ にんじん えのき にら	コーン 玉ねぎ にんじん えのき にら	とりがら 料理酒 塩 こしょう うすくちしょうゆ	633 728
	とりにく だいだい 鶏肉と大豆のトマト煮	さとう 砂糖	とりにく ぶた 鶏肉 豚レバー 大豆 まめ あお 青えんどう豆 ひよこ豆 まめ レッドキドニー スキムミルク	たま 玉ねぎ ぶなしめじ トマト プロッコリー	たま 玉ねぎ ぶなしめじ トマト プロッコリー	塩 こしょう おろしにんにく ウスター・ソース トマトケチャップ うすくちしょうゆ	

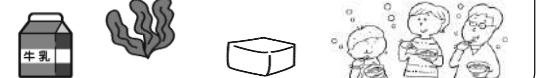
★ 牛乳 (赤の食品)は毎日ついています ★

★ 主食は『黄』の食品です ★

※2月の平均栄養価

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。

○カルシウム(小魚、牛乳・乳製品、ひじき、豆腐等)、
○鉄分(レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等)、



この日はハッピー人参が入っています♪

○ 2月のしいたけ、ねぎ、きんかん は北方産を使用する予定です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		
小学生	632kcal	25.6g	19.8g	347mg	2.5mg	2.3g	6.1g	中学生	735kcal	29.5g	22.2g	373mg	3.0mg	2.7g	7.3g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g