



2月献立表



北方町学校給食センター

日曜	主食 しゅしょく	献立名 こんだてめい	『黄』の食品 き　しよくひん おもにエネルギーになる	『赤』の食品 あか　しよくひん からだ おもに体をつくる	『緑』の食品 みどり　しよくひん からだ　しょうじつとの おもに体　の　調子　を整える	調味料 ちょうみりょう	カロリー (kcal) 小学生 中学生
<div><div><p>今月の行事</p><p>節分</p><p>2月2日</p></div><div><h3>どうして節分に豆をまくの？</h3><p>五穀のうちのひとつで重要な穀物である豆には、昔から霊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、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。</p><p>節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？</p></div></div> <div><h3>きんかん</h3><p>きんかんは、皮まで食べられる果物でビタミンCを多く含んでいます。</p><p>昔から『のどの薬』としての効果もあるといわれています。</p><p>13日(木)はきんかんを一人1個出します。</p><p>お楽しみに♪</p></div> <div><p>北方産</p></div>							
2月2日 節分の日 献立			さといもいた　里芋　板こんにやく　サラダ油	豆腐　油揚げ	だいこん　大根　にんじん　ごぼう　ほうれん草	煮干し　うすくちしょうゆ　料理酒	628 731
3 げつ 月	おぎ　麦ごはん 	けんちん汁	とりにく　さいきょうや　鶏肉の西京焼き (いんげんのごま和え)	さとう　砂糖　ごま　ごま油	とりにく　鶏肉　みそ	ねぎ　(さやいんげん)	
		せつぶんまめ　節分豆		せつぶんまめ　だいず　節分豆　(大豆)		トマトケチャップ　おろしにんにく　(こいくちしょうゆ)	
4 か 火	ビビンバ	ビビンバの具を　ごはんとまぜて食べてください。	こめ　米　サラダ油　砂糖　ごま油　ごま	ぎゅうにく　たまご　牛肉　卵	にんじん　もやし　ほうれん草	おろしにんにく　塩　料理酒　うすくちしょうゆ　こいくちしょうゆ　豆板糖	645 756
		ごまキムチ汁	さといも　里芋　ごま	あぶら　油揚げ　みそ　豆腐	だいこん　大根　キャベツ　キムチ　にんじん　ごぼう　ねぎ	煮干し	
5 すい 水	コッペパン	炒めビーフン　(お花)	ビーフン　サラダ油	ぶたにく　えび　イカ　卵	キャベツ　にんじん　たま　玉ねぎ　しいたけ	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	639 735
		グリーンサラダ　(お花)	ドレッシング		キャベツ　ブロッコリー　きゅうり　コーン		
6 もく 木	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。	こめ　米　じゃがいも　小麦粉　マーガリン	ぶたにく　豚肉	たま　玉ねぎ　にんじん　グリーンピース	おろしにんにく　トマトケチャップ　すりおろしりんご　デザートソース　ハヤシシウ　塩　こしょう　とりから　香ワイン　こいくちしょうゆ　ウスターソース	629 737
		パイン入りフレンチサラダ	サラダ油　砂糖		キャベツ　きゅうり　パイン　にんじん	塩　こしょう　酢　うすくちしょうゆ	
7 きん 金	げんりょう　減量 コッペパン	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ　マーガリン	ぶたにく　豚肉　ベーコン　チーズ	たま　玉ねぎ　にんじん　ピーマン	おろしにんにく　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	615 712
		かいそう　海藻サラダ	さとう　砂糖　ごま　ごま油	ちりめん　海藻	キャベツ　もやし　にんじん	酢　うすくちしょうゆ	
10 げつ 月	ごはん	てっか　鉄火みそ　(ごはんにかけて　食べてください。)	サラダ油　砂糖	ぶたにく　だいず　豚肉　大豆　みそ	にんじん　たけのこ　ぶなしめじ　にら	料理酒　みりん　塩　こいくちしょうゆ	625 731
		のっぺい汁	かたくくりこ　さといも　片栗粉　里芋	とりにく　とうふ　鶏肉　豆腐	にんじん　白菜　ごぼう　しいたけ　ねぎ	煮干し　うすくちしょうゆ　料理酒　みりん	
12 すい 水	げんりょう　減量 コッペパン	わふう　和風きのこスパゲッティ	スパゲティ　サラダ油	ベーコン　豚肉	にんじん　たま　玉ねぎ　しいたけ　えのき　ぶなしめじ　ねぎ	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	616 713
		♡　小1リクエスト　♡					
		チーズサラダ	サラダ油	ハム　チーズ	キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン	酢　塩　こしょう　うすくちしょうゆ	
13 もく 木	ごはん	はちはいじる　八杯　汁	さといも　里芋	とうふ　あぶら　豆腐　油揚げ	にんじん　白菜　ごぼう　しいたけ　ねぎ	うすくちしょうゆ　みりん　煮干し	622 727
		せんぎ　だいこん　たまご　千切り大根の卵とじ	たんざく　短冊こんにやく　サラダ油　さとう　砂糖　ごま油	とりにく　たまご　鶏肉　卵	せんぎ　だいこん　たま　千切大根　玉ねぎ　しいたけ　にんじん　さやいんげん	うすくちしょうゆ　みりん	
		きんかん			きんかん		
14 きん 金	コッペパン	クリームポタージュ	じゃがいも　サラダ油　小麦粉　マーガリン	とりにく　鶏肉　ベーコン　牛乳　スキムミルク　生クリーム	にんじん　たま　玉ねぎ	バセリフレーク　塩　こしょう　とりから　白ワイン　クリームポタージュ　うすくちしょうゆ	611 701
		ツナサラダ	サラダ油　砂糖	ツナ	ブロッコリー　もやし　にんじん	酢　こしょう　うすくちしょうゆ	

日 曜	しゅしょく 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	あか しよくひん 『赤』の食品 おもに体をうる	みどり しよくひん 『緑』の食品 からだ ちようしよととの おもに体 の 調子 を整える	ちようみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
17 げつ	小1リクエスト おむすび（ごはん・のり・ごま塩） 		こめ 菜 ごま	のり 		塩	603 703
	とりじろ 鶏汁		じゃがいも	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	煮干し	
	れんこんの和え物		マヨネーズ	ぎょにく ほうじ 魚肉 ぼうじ身	れんこん にんじん キャベツ きゅうり	うすくちしようにゆ こしようにゆ	
18 か	ひじきごはん	<div>ひじきごはんの具を ごはんとまぜて食べてください。</div>	こめ 米 こんにやく 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	うすくちしようにゆ こいくちしようにゆ 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	煮干し 塩 うすくちしようにゆ 料理酒 みりん
19 すい	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 しいたけ たま 小松菜 しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ 	厚揚げ うすくちしようにゆ 塩 こしょう	651 749
		ようふう しらあ 洋風 白和え	さとう 砂糖 マヨネーズ ごま	とうふ 豆腐 ベーコン みそ	きゅうり ほうれん草 にんじん		
20 もく	ごはん	もやしのみそ汁	じゃがいも	とうふ 豆腐 わかめ みそ	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)	こ かたくりこ あ あぶら パン粉 片栗粉 揚げ油	とりにく 鶏肉	えだまめ たま 枝豆 玉ねぎ (キャベツ)	うすくちしようにゆ	
21 きん	コッペパン	♡ 小1リクエスト ♡	じゃがいも こむぎこ 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	とりがら クリームポタージュ 塩 こしょう うすくちしようにゆ	647 744
		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	塩 こしょう	
25 か	ごはん	さかな しる 魚のみそ汁		しろみぎかな とうふ 白身魚 豆腐 みそ	たま こまつな 玉ねぎ 小松菜 にんじん	料理酒 煮干し おろししょうが	609 712
		ぶたにく 豚肉のしょうが炒め	サラダ油	ぶたにく 豚肉	ピーマン たま ピーマン 玉ねぎ	おろししょうが 料理酒 みりん こいくちしようにゆ	
26 すい	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 こむぎこ 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	とりがら クリームポタージュ 塩 こしょう うすくちしようにゆ バセリフレーク	603 692
		ほうれん草とコーンのサラダ	サラダ油 さとう 砂糖	ツナ	ほうれん草 キャベツ コーン	うすくちしようにゆ こいくちしようにゆ	
27 もく	 かつ 勝カレー	<div>カレーの具を ごはんにつけて、とんかつをのせて 食べてください。</div>	こめ 米 じゃがいも マーガリン こむぎこ あ あぶら 小麦粉 揚げ油	チーズ ぶたにく チーズ 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん グリンピース	おろししょうが おろしにんにくに とりがら 塩 ウスターソース こいくちしようにゆ トマトケチャップ すりおろしりんご カレー粉 チャツネ	739 875
			ブロッコリーのサラダ	さとう 砂糖 サラダ油		酢 うすくちしようにゆ こしょう	
28 きん	ミルクパン	コーンスープ		ベーコン たまご 卵	コーン たま 玉ねぎ にんじん えのき なら	とりがら 料理酒 塩 こしょう うすくちしようにゆ	633 728
		とりにく だいず 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 だいず ひよこ豆 青えんどう豆 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 ブロッコリー	塩 こしょう おろしにんにくに ウスターソース トマトケチャップ うすくちしようにゆ	

ぎゅうにゅう あか しよくひん まいにち
★ 牛乳（赤の食品）は毎日ついています ★

しゅしょく き
★ 主食は『黄』の食品です ★





※2月の平均栄養価


	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

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。