



2月献立表



北方町学校給食センター

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	『赤』の食品 からだ おもに体をつくる	『緑』の食品 からだ おもに体の調子を整える	調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
<div><div><div>今月の行事</div><div>節分</div><div>2月3日</div></div><div>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。 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？</div></div> <div><div>きんかん</div><div>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。 昔から『のどの薬』としての効果もありますといわれています。 17日（火）はきんかんを一人1個出します。 お楽しみに♪</div><div>北方産</div></div>							
2 げつ 月	むぎ 麦ごはん	ちゅうか 中華スープ	マロニー ごま油	とりにく 鶏肉	しいたけ にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ	厚削り節 料理酒 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	602
		ほいこうろう 回鍋肉	サラダ油 さとう あぶら かたくりこ ごま油 片栗粉	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ みそ	たけのこ キャベツ ピーマン にら	おろししょうが おろしにんにく うすくちしょうゆ 料理酒 豆板醤	704
節分の日 献立							
3 か 火	ごはん	けんちん汁	さといもいた 里芋 板こんにやく サラダ油	とうふ あぶらあ 豆腐 油揚げ	だいこん 大根 にんじん ごぼう 小松菜	厚削り節 うすくちしょうゆ 料理酒	638
		とりにく さいきょうや 鶏肉の西京焼き (いんげんの和え物)	さとう 砂糖 サラダ油	とりにく 鶏肉 みそ	ねぎ (さやいんげん)	トマトケチャップ おろしにんにく (こいくちしょうゆ)	740
		せつぶんまめ 節分豆		せつぶんまめ だいず 節分豆 (大豆)			
4 すい 水	コッペパン	ポークビーンズ	じゃがいも さとう 砂糖 サラダ油	だいず ぶたにく 大豆 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん トマト	ハセリフレーク おろしにんにく トマトケチャップ 塩 こしょう ウスターソース こいくちしょうゆ	645
		つばみふくらサラダ	マヨネーズ	ハム	ブロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ 塩 こしょう	743
5 もく 木	ごはん	かねんしゅい	いももち	あつあ 厚揚げ	にんじん たま にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ	煮干し 食塩 うすくちしょうゆ	607
		めひかりのから揚げ そ やさい (添え野菜)	あ あぶら かたくりこ 揚げ油 片栗粉	めひかり	(にんじん もやし)	塩 こしょう (うすくちしょうゆ)	711
6 きん 金	減量 コッペパン	ミートソーススパゲティ	スパゲティ マーガリン	ぎゅうにく ぶたにく 牛肉 豚肉 だいず ぶた 大豆 豚レバー	たま 玉ねぎ にんじん カラーピーマン せんぎ だいこん 千切り大根	おろしにんにく こしょう 香ワイン ウスターソース トマトケチャップ デミグラスソース	614
		とうふ 豆腐とひじきのサラダ	♡ 小1 リクエスト ♡ サラダ油	とうふ ひじき とりにく 豆腐 ひじき 鶏肉	きゅうり ブロッコリー	酢 塩 こしょう うすくちしょうゆ おろしにんにく	711
9 げつ 月	ごはん	はっぱうさい 八宝菜	サラダ油 かたくりこ さとう 片栗粉 砂糖	ぶたにく 豚肉 イカ えび うずらの卵	たま 玉ねぎ チンゲン菜 ヤングコーン にんじん 白菜 キヌサヤ	おろししょうが うすくちしょうゆ オイスターソース	602
		まめまめサラダ	さとう 砂糖 ごま油	だいず 大豆 ロースハム	あおめ 青豆 キャベツ にんじん コーン きゅうり	うすくちしょうゆ 酢 塩	704
10 か 火	♡ 小1 リクエスト ♡ ハヤシライス	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも マーガリン こむぎこ 小麦粉	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん グリンピース	おろしにんにく とりがら 香ワイン ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ すりおろしにんご デミグラスソース ハヤシルシウ 塩 こしょう	624	
		かいそう 海藻サラダ	さとう 砂糖 ごま ごま油	ちりめん かいそう 海藻	キャベツ もやし にんじん	酢 うすくちしょうゆ	730
11 水	けんこくきねんび 建国記念日						
12 もく 木	ごはん	ごもく 五目スープ		とりにく 鶏肉	にんじん ほうれん草 たま にんじん ほうれん草 玉ねぎ しめじ	厚削り節 塩 こしょう うすくちしょうゆ	596
		チャプチェ	♡小1 リクエスト♡ はるさめ 春雨 ごま ごま油 砂糖	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 たけのこ きくらげ キャベツ	おろしにんにく おろししょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 豆板醤	697
13 きん 金	マヨネーズ パン	チリコンカン	じゃがいも	だいず ぶたにく 大豆 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん トマト	ハセリフレーク おろしにんにく チリソース トマトケチャップ ウスターソース パプリカ こいくちしょうゆ	636
		フルーツポンチ	♡小1 リクエスト♡ はちみつレモンゼリー		おうとう 黄桃 りんご みかん		731

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	『赤』の食品 おもに体をつくる	『緑』の食品 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
16 げつ 月	小1 リクエスト おむすび（ごはん・のり・ふりかけ） 		 米	のり 		ふりかけ	
		とりじる 鶏汁	じゃがいも	とりにく どうふ 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう ほうれん草 ねぎ	厚削り節	609 709
		れんこんのあ もの 和え物	マヨネーズ	ツナ	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	
17 か 火	ごはん	はちはいじる 八杯 汁 『ハッピーにんじんのひ』 	さといも 里芋	どうふ あぶらあ 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 厚削り節	
		せんぎ だいこん たまご 千切り大根の卵とじ	いと 糸こんにやく サラダ油 さとう あぶら 砂糖 ごま油	とりにくたまご 鶏肉 卵	せんぎりだいこん たま 千切大根 玉ねぎ しいたけ にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	622 727
		きんかん 			きんかん		
18 すい 水	コッペパン	わかめスープ		わかめ どうふ 豆腐	にんじん たま 玉ねぎ えのき ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	
		ヤンニウムチキン （添えキャベツ） ♡小1 リクエスト♡	かたくりこ あ あぶら さとう 片栗粉 揚げ油 砂糖	とりにく 鶏肉	（キャベツ）	料理酒 おろししょうが トマトケチャップ うすくちしょうゆ コサジアン おろしにんにく すりおろしりんご （うすくちしょうゆ）	644 742
19 もく 木	ごはん	くるま麩と鶏肉の団子汁	くるま麩	とりにく どうふ 鶏肉 豆腐	しいたけ にんじん 白菜	厚削り節 うすくちしょうゆ 料理酒 おろししょうが	626 733
		みそころばかし	こんにやく サラダ油 あぶら さとう 砂糖	とりにく 鶏肉 みそ	にんじん だいこん あおまめ 大根 青豆	おろししょうが 料理酒 みりん	
20 きん 金	コッペパン	げんりょう 減量 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	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 ウスターソース トマトケチャップ	604 699
		カラフルサラダ	さとう 砂糖 サラダ油	とりにく 鶏肉	れんこん キャベツ コーン にんじん	塩 こしょう 酢 うすくちしょうゆ	
23 月	てんのうたんじょうび 天皇誕生日						
24 か 火	ごはん	さかな しる 魚のみそ汁		しろみさかな どうふ 白身魚 みそ 豆腐	たま 玉ねぎ 小松菜 にんじん	料理酒 おろししょうが 煮干し	654 766
		かぼちゃコロッケ （添えキャベツ）	あ あぶら こむぎこ 揚げ油 小麦粉 パン粉		かぼちゃ たま 玉ねぎ（キャベツ）	（うすくちしょうゆ）	
25 すい 水	コッペパン	小1 リクエスト かぶのシチュー 	こむぎこ 小麦粉 マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 チーズ 鶏肉	たま 玉ねぎ にんじん かぶ グリンピース	とりから クリームポタージュ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	681 783
		ポテトビーンズサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ツナ ひよこ豆 あお 青えんどう豆 レッドキドニー	きゅうり にんじん	塩 こしょう	
26 もく 木	たかな 高菜ごはん	高菜ごはんの具を ごはんともぜで食べてください。	こめ ごま ごま油 さとう 米 ごま ごま油 砂糖 サラダ油	たまごとりにく 卵 鶏肉 ちりめん	たかな 高菜 にんじん ぶなしめじ	おろししょうが 料理酒 こいくちしょうゆ	632 741
		みそラーメン ♡小1 リクエスト♡	ちゅうかめん あぶら 中華麺 ごま油 ごま	ぶたにく 豚肉 みそ	もやし にんじん コーン ねぎ	おろしにんにく 豚骨 とりから おろししょうが うすくちしょうゆ 塩 こしょう	
27 きん 金	コッペパン ・ いちごジャム	たいびーえん 太平燕	はるさめ あぶら 春雨 サラダ油	ぶたにく 豚肉 かまぼこ	しいたけ たけのこ にんじん たま 玉ねぎ キャベツ には	おろししょうが 料理酒 とりから うすくちしょうゆ 塩 こしょう	638 732
		ぶたにく 豚肉のみそマヨネーズ和え	さとう 砂糖 マヨネーズ	ぶたにく 豚肉 みそ	にんじん きゅうり ブロッコリー	おろししょうが おろしにんにく 料理酒 酢	

★ 牛乳（赤の食品）は毎日ついています ★

★ 主食は『黄』の食品です ★

※マヨネーズは卵 不使用の商品です。

【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	627kcal	25.6g	18.7g	326mg	2.3mg	2.1g	6.1g	中学生	728kcal	29.3g	20.9g	346mg	2.7mg	2.5g	7.2g
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

この日はハッピー人参が入っています♪

○2月のしいたけ、きんかんは北方産を使用する予定です。

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）、
- 食物繊維（麦、野菜、海藻、豆類等）

