



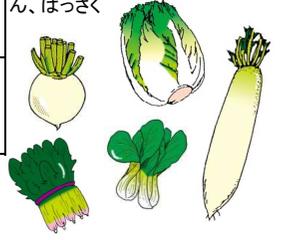
2月分予定献立表



		こ ん だ て め い			お も な し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こ ん だ て つ い て
日	曜日	しゅしよく つけるもの	ぎゆう にゆう	しよつ きぐ	おかず	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだをつくるもと になるしよくひん			
節分(せつぶん)										
2	月	せつぶんごはん	○	は	けんちんじる いわしのやくみだれがけ はくさいとにんじんのサラダ (わふうドレッシング)	こめ あぶら さとう さとい も ごまあぶら しるごま で んぶん ドレッシング	とりむね あぶらあげ だい ず ぎゆうにゆう とうふ い わし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく こまつな しょうが はくさい	26.1 584	がつ こんだてでくひょう 2月の献立目標 からだあたた こんだて 「体を温める献立」
3	火	シュガークッペ	○	ス フ	ジュリエンスープ カップコロケ (パックスソース) りんご	シュガークッペパン あぶ ら じゃがいも バター パン こ	ぎゆうにゆう ベーコン ぶ たも クリーム チーズ	たまねぎ キャベツ にんじ ん ぶなしめじ りんご	20.1 592	ふつかげつ せつぶん みつか 2日(月) 節分 (3日) りっしゅん ぜんじつ ついな 立春の前日のこと。「追儺」という平 あんじだい おぼら ぎしき はじ 安時代の鬼払いの儀式が始まりと言 われ、焼いた鱈の頭を「糞」の枝に刺 して玄関に飾ると、鬼が逃げていくと いう言い伝えがあります。夜には炒つ た豆をまき、その後自分の年の数だ け豆を食べて一年間の健康を祈りま す。関東地方の一部では、節分に 「けんちん汁」を食べる風習もあるよ うです
4	水	ごはん	○	は	こんさいのぐだくさんみそしる ぶたにくのしょうがやき はくさいとこまつなのじゃこに	こめ あぶら さといも でん ぶん さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう あぶらあげ しろみそ ぶたロース ちり めん	だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ こんにやく しょうが はくさい こまつ な	30.8 584	
5	木	こめこしよくパン	○	ス フ	ホワイトシチューカラフラワーいり さわらのこうそうパンこやき コーンサラダ (フレンチドレッシング)	こめこパン あぶら じゃが いも こむぎこ バター パン こ オリーブあぶら ドレッ シング	ぎゆうにゆう とりむね ク リーム さわら チーズ	にんじん たまねぎ カリフ ラワー にんにく キャベツ コーン	27.6 722	
初午(はつうま)										
6	金	きつねごはん	○	は	こまつなとじゃがいものみそしる さばのおやき ひじきのごもくに	こめ あぶら さとう じゃが いも	あぶらあげ ぎゆうにゆう とうふ わかめ しろみそ あかみそ さば だいず ひ じき さつまあげ	にんじん こまつな たまね ぎ れんこん	29.7 609	
9	月	わかめごはん	○	は	にくじゃが じゃこだいこんサラダ (ノンオイルしそドレッシング) はっさく	こめ あぶら しるごま じゃ がいも さとう ごまあぶら	わかめ ぎゆうにゆう ぶた ばら ちりめん	しょうが たまねぎ にんじ ん しらたき だいこん みず な はっさく	19.5 653	
10	火	ツナトマトスパゲティ	○	ス フ	あげじゃが ごぼうときゅうりのサラダ (ごまドレッシング) いちごゼリー	オリーブあぶら スパゲ ティじゃがいも あぶら ド レッシング	まぐろ いか ぎゆうにゆう	にんにく たまねぎ にんじ ん マッシュルーム トマト ごぼう きゅうり コーン い ちごゼリー	21 541	むいかきん はつうま にち 6日(金) 初午 (11日) 2月 最初の午の日のこと。全国で 稲荷神のお祭りが開かれます。 また、旧暦の初午は現在の3月に あたり、ちょうど稲作を始める時期で した。「稲荷」という名前は「稲生り」 からきているという説もあり、稲荷 神は農業や食べ物(神様)として祭ら れています。初午には、稲荷神のお 使いとされるキツネの好物である「油 揚げ」をお供えします。
バレンタイン										
12	木	チョコチップまるパン	○	ス フ	ポトフ とりにくのカレーやき ほうれんそうのサラダ (シーザードレッシング)	チョコチップまるパン あ ぶら じゃがいも オリーブ あぶらドレッシング	ぎゆうにゆう ぶたも とり も	セロリー にんにく たまね ぎ にんじん かぶ キャベ ツ ほうれんそう	25 535	
13	金	ごはん	○	は	ぶたどん キャベツとチンゲンサイのサラダ (たまねぎドレッシング) おうとう缶(かん)	こめ あぶら さとう しるご ま ドレッシング	ぎゆうにゆう ぶたかた	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき キャベツ にんじ ん チンゲンサイ もも	26.1 615	
富山県(とやまけん)の郷土料理(きょうどりょうり)										
16	月	ごはん	○	は	ごじる ぶりのてりやき さといもといかののもの	こめ あぶら さとう でんぶ ん さといも	ぎゆうにゆう ぶたばら とう ふ しろみそ あかみそ ぶり するめいか	しょうが にんじん だいこ ん ねぎ こんにやく	29.8 657	
17	火	アルプスむしパン	○	は	ちゃんごうどん ちくわのくろごまあげ(全学年1本) りんご	むしパン くるごま こむぎ こ こめ あぶら	ぎゆうにゆう ぶたばら あ ぶらあげ ちくわ	にんじん はくさい ごぼう ねぎ こまつな しょうが り んご	19.7 604	

		こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こ ん だ て つ い て
日	曜日	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゆう	しよつ きぐ	おかず	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだをつくるもと になるしよくひん	おもにからだのちようしよ とどのえるもとになる しよくひん			
18	水	チキンカレーライス	○	スフ	れんこんとえだまめのサラダ (ソイドレッシング) ぼんかん	こめ あぶら じゃがいも ドレッシング	とりむね ぎゅうにゆう	にんにくしょうが たまね ぎ にんじん おろしりんご れんこん キャベツ えだま め ぼんかん	19.3 668	<p>16日(月) 富山県の郷土料理 「呉汁」とは、大豆を一晩水につけ、 すりつぶした「呉」を溶かした味噌汁 のことで、栄養が豊富です。 富山県はぶりの産地、特に氷見 市で冬に獲れるぶりは「ひみ寒ぶり」 と呼ばれ、脂がのっついておいしいとい 言われています。 また、里芋の産地でもある富山県 では、「里芋といかの煮物」が家庭料 理として親しまれて います。</p> 	
19	木	ほうれんそう しよくパン	○	スフ	やさいスープ さけのムニエル チリコンカーン	ほうれんそうしよくパン あぶら こむぎこ きんとき まめ オリーブあぶら	ぎゅうにゆう ベーコン さけ ぶたもも	かぼちゃ たまねぎ キャベ ツ にんじん ぶなしめじ に んにくしょうが あかビー マン セロリートマト	28.8 542		
20	金	ごはん (のりつくだに)	○	は	かぶとわかめのみそしる ぶたにくのねぎしおやき じゃがいものそばろに	こめ あぶら じゃがいも さ とう	ぎゅうにゆう わかめ あか みそしるみそ ぶたローズ ぶたもものり	かぶ こまつな にんにく ねぎ にんじん たまねぎ グリーンピース しょうが	31.7 589		
23	月	ごはん	○	は	にらととうふのみそしる あじフライ (パックスソース) ごもくきんぴら	こめ あぶら こむぎこ パン こ さとう しろごま	ぎゅうにゆう とうふ しろみ そ あかみそ あじ さつま あげ	えのきたけにら れんこん ごぼう にんじん こんにゃ く さやいんげん	26.3 616		
24	火	ミルクパン	○	スフ	ABCミネストローネ ミートオムレツ キャベツときゅうりのサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)	ミルクパン あぶら マカロ ニ	ぎゅうにゆう ベーコン た まご ぶたもも クリーム	にんにくかぶ にんじん たまねぎ セロリー パセリ トマトピーマン キャベツ きゅうり	24.8 573		
25	水	ぶたにくとごぼうの ごはん	○	は	かぼちゃとたまねぎのみそしる やきししゃも(全学年2本) くきわかめのいりに	こめ あぶら ごまあぶら さ とう しろごま	ぶたもも ぎゅうにゆう しろ みそ あかみそ ししゃも く きわかめ さつまあげ	しょうが ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ こんに ゃく	25.2 558		
26	木	いためやきそば	○	は	いかのてっぴんやき チンゲンサイとはるさめのサラダ (ちゅうかドレッシング) れいとろパイ	ちゅうかめん あぶら はる さめ ドレッシング	ぶたばら あおりのぎゅう にゆう いか	しょうが にんにく たまねぎ に んじん キャベツ もやし たけ のこほしいたけ チンゲン サイ パイナップル	23.6 520		
27	金	ごはん (ふりかけ)	○	は	すきやき もやしとにんじんのおひたし (パンパンジードレッシング) はっさく	こめ あぶら さとう しろご ま ドレッシング	ぎゅうにゆう ぶたばら や きとうふ	しらたき ねぎ はくさい し いたけ しゆんぎく にんじ ん もやし はっさく	20.9 588		
※しよつきぐの「は」は「はし」、「スフ」は、「スプーン フォーク」を表しています。 ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※今月分の給食費の口座引き落としは、3月2日(月)です。納め忘れのないようお願いします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 597 キロカロリー	たんぱく質 25.1 グラム			

【2月の旬の食材】
 しゆんぎく こまつな
 春菊、小松菜、かぶ、ほうれん草、
 だいこんはくさい
 大根、白菜、カリフラワー、ぼんか
 ん、はっさく



はたけ にく だいず
畑の肉 大豆パワー!

「畑の肉」といわれる大豆は、体に必要なたんぱく質や脂質など栄養をたくさん含んでいます。日本では弥生時代から作られていて、日本人になじみの深い食べ物です。また、日本人は大豆から様々な食品を作り料理に使ってきました。それらは現在でも私たちの食生活に欠かせないものとなっています。

