



2月分予定献立表



こ ん だ て め い					お も な し ゃ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g)	エネルギー (Kcal)	び こ う	こ ん だ て に つ い て	
ひ	ようび	しゅしゅく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよっ ぎぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしゅくひん	おもにエネルギーのもと になるしゅくひん	おもにからだのちよしを とどのえるものになるしゅくひん				
節分(せつぶん)												
1	水	せつぶんごはん			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 (ごまドレッシング)	とりむね あぶらあげ いす ぎゅうにゅうとうふ いわし	こめ あぶら さとう さとい も ごまあぶら しろごま でんぶん ドレッシング	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく しょうが はく さい	25.2	589	せつぶんごはんは、だいたいのはいったませ ごはんです。	がつ こんだてもくひょう 2月の献立目標 からだあた こんだて ため 「体を温める献立、豆をおいしく食べる献立」
2	木	シュガークッペ			ジュリエンスープ カップコロッケ はるみ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶ たもも クリーム チーズ	シュガークッペパン あぶ ら じゃがいも パター パ ン	たまねぎ キャベツ にんじ ん ぶなしめじ はるみ	21.6	611	はるみのたべのこしはしかくいフライヤーに もどします。 カップコロッケのたべのこしはしょっかに、 カップはしかくいフライヤーにもどします。	ついで すい せつぶん 1日(水) 節分 がつみつか せつぶん りっしゅん ぜんじつ 2月3日は「節分」で、立春の前日にあたり ます。「道徳」という へいあん時代の ねいほら の儀 式が始まりと言われ、焼いた鱈の頭を「袴」 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。夜には炒った豆をま 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。また、最近では「恵 方巻」を食べる習慣もありますが、これは関 西の海苔問屋さんが
3	金	ぶたにくとごぼうの ごはん			じゃがいもとたまねぎのみそしる やきししゃも(ぜんがくねん2ぼん) きりぼしだいこんのいりに	ぶたもも ぎゅうにゅう わ かめ にぼし しろみそ あ かみそ ししゃも あぶらあ げ	こめ あぶら さとう じゃが いも	しょうが ごぼう こまつな た まねぎ きりぼしだいこん ほ ししいたけ にんじん	25.3	579		えだ き げんかん かざ おに に う
6	月	ごはん			たけのこいりマーボーどうふ ちんげんさいサラダ (パンパンジードレッシング) おうとうかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶた もも あかみそ	こめ あぶら さとう ごまあ ぶら でんぶん しろごま ドレッシング	しょうが にんにく ねぎ たけ のこ キャベツ にんじん チ ンゲンサイ もも	27.9	636		う
7	火	かぼちゃ しゅくパン			やさいスープ さけのこうそうパンこやき ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりもも さけ チーズ ベーコン	かぼちゃパン あぶら パ ン オリーブあぶら じゃ がいも	たまねぎ キャベツ にんじ ん ぶなしめじ にんにく パ セリ	26.3	559		は
8	水	ぶたどん			はくさいとえのきののりあえ (わふうドレッシング) (きざみのり) はっさく	ぎゅうにゅう ぶたかた の り	こめ あぶら さとう ドレ ッシング	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん しらたき はくさい ほ うれんそう えのきたけ はっ さく	23.8	566	はっさくのたべのこしはしかくいフライヤー にもどします。	はじめたそうです。
9	木	あまなっとうパン			ちゃんこうどん ちくわのくろごまあげ(ぜんがくねん1ぼん) もやしのナムル (ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたばら あ ぶらあげ ちくわ わかめ	あまなっとうパン なまめ んくろごま こむぎこめ こ あぶらドレッシング	にんじん はくさい ごぼう ね ぎ こまつな しょうが もやし	23.6	670		と おか きん ほうつま 10日(金) 初午 がつせいしよ うま ひ ことし がつ にち 2月最初の午の日のこと。今年は2月12日 になります。この日は全国の稲荷神社でお祭 りが開かれます。
初午(はつうま)												
10	金	きつねごはん			こまつなとじゃがいものみそしる さばのしおやき ひじきのごもくに	あぶらあげ ぎゅうにゅう 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	こめ あぶら さとう じゃが いも	にんじん こまつな たまねぎ れんこん	29.8	608		また、旧暦の初午は現在の3月にあたり、 ちようど稲作の準備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の神様とし 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。
13	月	わかめごはん			にくじゃが じゃこだいこんサラダ (あおじそドレッシング) いよかん	わかめ ぎゅうにゅう ぶた ばら ちりめん	こめ あぶら しろごま じゃ がいも さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん しらたき だいこん みずな いよかん	18.2	603	いよかんのたべのこしはしかくいフライヤー にもどします。	
バレンタインデー												
14	火	チョコチップパン			ポトフ とりにくのスパイスやき ほうれんそうのサラダ (シーザードレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたもも と りもも	チョコチップパン あぶら じゃがいも ドレッシング	セロリー にんにく たまねぎ にんじん かぶ しょうが キャベツ ほうれんそう	26.7	547		
15	水	チキン カレーライス			かいそうサラダ (たまねぎドレッシング) ぼんかん	とりむね ぎゅうにゅう か いそうミックス	こめ あぶら じゃがいも し ろごまドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん おろしりんご はく さい ぼんかん	19.1	606	ぼんかんのたべのこしはしかくいフライヤー にもどします。	
16	木	プレーンむしパン			ほうれんそうのクリームスープパグティ まぐろのマリアナソースがけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン ク リーム きはだまぐろ	むしパン スパグティ あぶ ら でんぶん さとう	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう しょうが みかん パイナップ ル もも	26.3	663		16日(木) まぐろのマリアナソース マリアナソースというのは給食ならではの もので、イタリア料理の「マリナーラソース」から きているそうです。ケチャップとさとう、ソース などを合わせて作ります。
17	金	ごはん			ごじる ぶりのてりやき さといもといかののもの	ぎゅうにゅう ぶたばら と うふ だいず しろみそ あ かみそ ぶり すめいのか	こめ あぶら さとう でんぶ ん さといも	しょうが にんじん だいこん ねぎ こんにやく	29.7	652		

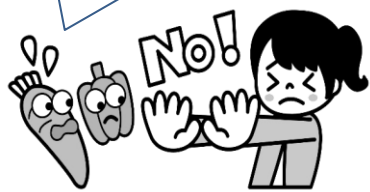
こ ん だ て め い					お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て に つ い て	
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	ぎゅう にゆう	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん				おもにからだのちょうしを ととのえるものになるしよくひん
20	月	ごはん			すきやき もやしとにんじんのおひたし (パックしよゆう)(いとけずりぶし) はっさく	ぎゅうにゆう ぶたもも や きとうふ かつおぶし	こめ あぶら さとう しろご ま	たまねぎ しらたき はくさい しいたけ しゆんぎく ねぎ に んじん もやし はっさく	25.3 557	はっさくのたべのこしはしかくいフライヤー にもどします。	か きん さいたまけん きょうどりより 24日(金) 埼玉県郷土料理 「かてめし」は、お米が貴重だったころ、量を 増やすために野菜の煮物を混ぜたのが始ま りと言われています。節句や七夕、乗客のと きなど、行事食として広く食べられてまし た。地域によって、混ぜ込む野菜に特徴があ ります。
21	火	ミルクパン			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 (かんきつドレッシング)	ぎゅうにゆう ベーコン た まご ぶたもも クリーム	ミルクパン あぶら マカロ ニ	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	24.9 574	オムレツのたべのこしはしよつかんに、カッ プはしかくいフライヤーにもどします。	
22	水	ごはん			かぶとわかめのみそしる とりにくのねぎしおやき じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゆう わかめ あか みそ しろみそ とりもも ぶ たもも	こめ あぶら じゃがいも さ とう	かぶ こまつな にんにく ね ぎ にんじん たまねぎ グリ ンピース しょうが	25.5 535		
23	木	くろざとうパン			カリフラワーいりホワイトシチュー いかのチーズやき ひよこまめのサラダ (フレンチドレッシング)	ぎゅうにゆう とりむね ク リーム いか チーズ	くろざとうパン あぶら じゃがいも こむぎこ パ ター ひよこまめ ドレッシ ング	にんじん たまねぎ カリフラ ワー キャベツ こまつな	31.7 632		
埼玉県(さいたまけん)の郷土料理(きょうどりより)											
24	金	かてめし			とつちやなげ さけのしおこうじやき いよかん	あぶらあげ こんぶ ぎゅう にゆう ぶたばら さけ	こめ あぶら さとう すいと ん しおこうじ	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ こまつな いよかん	27.2 623	いよかんのたべのこしはしかくいフライヤー にもどします。	
27	月	ごはん			ふゆやさいのどんじる さわらのてりやき うのはないため	ぎゅうにゆう ぶたばら し ろみそ あかみそ さわら おから とりむね あぶらあ げ	こめ あぶら さとも きと う でんぶん	しょうが ほくさい ねぎ にん じん だいこん ぶなしめじ	29.7 639		
28	火	ロールパン			ポークシチュー こんにやくサラダ (ソイドレッシング) きよみオレンジ	ぎゅうにゆう ぶたもも ク リーム	ロールパン あぶら じゃ がいも こむぎこ しろごま ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース サラダ こんにやく だいこん キャベ ツ きよみオレンジ	18.7 593	きよみオレンジのたべのこしはしかくいフ ライヤーにもどします。	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※28年度2月分の給食費の口座引き落としは、2月28日(火)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 602 キロカロリー	たんぱく質 25.3 グラム			

旬の味 冬野菜を食べよう

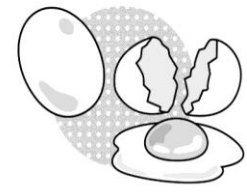
寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みと栄養が増す、ほうれん草や白菜などの葉物野菜(葉野菜類)が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、便秘を防ぐ食物繊維、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

冬に美味しい野菜

かぜ ま からだ
にがて やさい ちようせん
風邪に負けない体をつくるためにも
苦手な野菜に挑戦してみましょう!
火を通すことで、柔らかく食べやすくなり、また量が減るためたくさん食べられます。

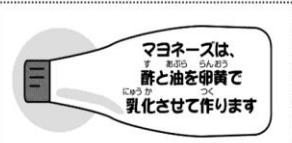


鶏卵



鶏の産む卵は、良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンやミネラルが豊富で栄養価の高い食品です。ビタミンC以外のすべての栄養素をバランスよく含むため「完全栄養食品」ともいわれます。赤玉・白玉・青玉など色が違うのは親鶏の種類が異なるためで、栄養成分は変わりません。また、卵には①熱凝固性(熱で固まる)、②卵白の起泡性(泡立ちやすい)、③卵黄の乳化性(油脂と水分を乳化させる)という3つの特性があり、さまざま

な料理に使われ、お菓子作りにも欠かせない食材です。
1年で最も寒さの厳しい「寒の内」(小寒の初めから大寒が終わるまで)に産まれた卵のことを「寒卵」といって、ほかの時期に産まれた卵より栄養があって保存がきくとされ、俳句の季節にもなっています。



けいらん 鶏卵は、バレンタインのお菓子作りなどにも活躍しますね!



