



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	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん			
1	金	せつぶんごはん			かぶとわかめのみそしる いわしのかばやき こまつなとくさいのおひたし (いとけずりぶし)	だいず ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ いわし かつおぶし	こめ あぶら さとう でんぶん	かぶ ながねぎ しょうが にんじん こまつな はくさい	24.7 644	 がつ こんだてもくひょう 2月の献立目標 「体を温める献立、豆をおいしく食べる献立」
4	月	ごはん			なのはなのすましじる さわらのさいきょうやき こもくきんぴら	ぎゅうにゅうとうふ かまぼこ さわら みそ ぶたにく さつまあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	なばな ごぼう こんにやく にんじん	27.1 609	7日(金) 節分 がつみつか せつぶん や いわし 2月3日は「節分」です。焼いた鱒 あたたま ひいらぎえだ ま げんかん かざ の頭を「柊」の枝に刺して玄関に飾る おに に い まめ 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 あと じぶん とし かず まめ た の後、自分の年の数だけ豆を食べて いちねんかんけんこう いの 一年間の健康を祈ります。
5	火	きつねごはん			たまねぎとしめじのみそしる とりにくのはちみつやき だいこんとぶたにくのもの	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぶたにく	こめ あぶら さとう はちみつ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ こまつな しょうが にんにく だいこん	28 678	
6	水	あまなっとうパン			わかめうどん ちくわのいそべあげ からしあえ	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ ちくわ あおのり	あまなっとうパン うどん こむぎこめこ あぶら さとう	ながねぎ こまつな にんじん もやし	28.7 621	パンのたべのこしは、まとめて ビニールぶくろいに入れても どします。
7	木	おやこどん (ごはん)			(おやこどんのぐ)(きざみのり) あぶらあげりいわふうサラダ みかん	とりにくたまご のり ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ グリンピース にんじん はくさい こまつな みかん	29.1 643	4日(月) 立春 こよみえ ひ はる 暦の上ではこの日から春になりま す。給食では、菜の花や魚へんに春 か さわら つか はる こんだて と書く鱒などを使った春らしい献立に しました。
8	金	こだいまいごはん			ごじる さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ さけ あぶらあげ	こめ あかまい あぶら さとう	しょうが にんじん だいこん ながねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	29.1 661	
12	火	ほたてごはん			さつまじる やしししゃも(2ぼん) ほうれんそうとえのきのりあえ (きざみのり)	ほたてがい あぶらあげ ぎゅうにゅうとりにく とうふ みそ からふとししゃも のり	こめ あぶら さつままい さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ はくさい ほうれんそう えのきたけ	29.8 646	5日(火) 初午 2月 最初の午の日のことで、今年 は2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。 きゅうれき はつまま げんざい がつ 旧暦の初午は現在の3月にあたり、 ちよど 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 のうぎょう た もの かみさま まつ 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」をお供えます。
13	水	ツナトマトスパゲティ (スパゲティ)			(ツナトマトソース) キャベツときゅうりのサラダ チョコケーキ	まぐるフレーク ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら さとう チョコケーキ	にんにくたまねぎ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ にんじん きゅうり	24 709	ケーキのたべのこしとカップ ろにに入れてもどします。
14	木	ごはん			とうふとこまつなのみそしる さんまのなんぼんづけ うのはないりに	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ さんま とりにく おから	こめ あぶら でんぶん さとう	えのきたけ こまつな ながねぎ にんじん ほししいたけ	25.9 683	
15	金	ハムピラフ			ひよこまめのクリームシチュー アーモンドサラダ はるか	ハム ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ なまクリーム	こめ パター あぶら じゃがいも こむぎこ アーモンド ドレッシング	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー ほうれんそう コーン はるか	25.3 713	
18	月	ごはん			こんさいたつぷりみそしる さばのたつたあげ ごまあえ	ぎゅうにゅうとうふ みそ さば	こめ あぶら さとも でんぶん ごま さとう	こんにやく ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう	22.5 674	

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)	びこう	こ ん だ て に つ い て		
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	の もの	しよ ぎ	おかず	おもにからだをつくるも とになるしよくひん				おもにエネルギーの もとになるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしよくひん
19	火	ごはん			かしわのじゅんじゅん カップたまごやき えびまめ	ぎゅうにゅうとりにく やきどうふ たまご なまクリーム しらすほし さくらえび だいず	こめ あぶら さとう ふ	しらたき ぶなしめじ はくさい ながねぎ わけぎ しょうが	32 647	たまごやきのたべのこしは しよつかんに、カップはビ ニールぶくろいに入れてもど します。	13日(水)バレンタインデー 14日のバレンタインデーにちな み、デザートにチョコケーキを出しま す。
20	水	セサミしよくパン			カリフラワーいりトマトシチュー さけのこうそうパンこやき ダイスサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ チーズ	セサミパン あぶら じゃがいも さとう オリブあぶら パンドレッシング	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト カリフラワー パセリ だいこん きゅうり	33.1 643	パンのたべのこしは、まとめて ビニールぶくろいに入れても どします。	
21	木	ソースカツどん (ごはん)			だいこんとみずなのみそしる (ソースかつ) (ゆでやさい) いちごゼリー	ぶたにくぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう いちごゼリー	キャベツ にんじん だいこん えのきたけ みずな	22.8 690	ごはんにかつとソースカツを のせてたべましょう。ゼリーのた べのこしとカップ・スプーンは、ま とめてビニールぶくろいに入れても どします。	19日(火)滋賀県の郷土料理 かしわとは鶏肉のこです。すき焼 き風に味付けした鍋料理を「じゅん じゅん」と呼びます。鍋で煮るときの 音が名前の由来になっているそうで す。えび豆は、滋賀県の代表的なお せち料理で、えびのように腰が曲が るまで、また、いつまでもまめに暮ら せるようにと、長寿を祈って 作られてきた料理です。
22	金	ごはん			ホイコウロウ こんにやくサラダ いよかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ずらたまご	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほしいたけ キャベツ ビーマン ながね ぎ こんにやく だいこん きゅ うり いよかん	25.7 632		
25	月	ハヤシライス (ごはん)			(ハヤシソース) ツナサラダ ネーブルオレンジ	ぶたにくぎゅうにゅう まぐろフレーク	こめ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン ネーブルオレンジ	22.2 658		
26	火	ごはん			たまごはるさめスープ ぶたキムチいため フルーツあんにとどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ みそ	こめ あぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら あんにとどうふ さとう	しょうが もやし ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん はくさいキムチ いら ほしいたけ みかん もも パイナップル レモン	28.1 677		
27	水	セルフ フィッシュバーガー (ふたつおりパン)			カレーふうみポトフ (フィッシュフライ) ゆでせんキャベツ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず うずらたまご ホキ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん さいいんげん キャベツ	29.3 681	フライとキャベツをパンにはさ んでたべましょう。パンのたべ のこしは、まとめてビニール ぶくろいに入れてもどします。	21日(木) 合格祈願 22日の都立高校一般受験に向 け、中学3年生の皆さんの合格を 祈って、ソースカツ丼を給食に 出します。
28	木	くきわかめごはん			はっぼうさい いかのてっぱんやき はるさめサラダ	くきわかめ ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ あかビーマン たけのこ きくらげ はくさい もやし チンゲンサイ にんじん	29.3 665		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度2月分の給食費の口座引き落としは、2月28日(木)です。納め忘れのないようお 願ひします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 657 キロカロリー	たんぱく質 27.3 グラム			

昔から食べ継がれてきた豆を見直しましょう

五穀と言っ、昔から米・
麦・あわ・ひえと並んで豆も
主要な穀物として大切に作ら
れてきました。いずれも主食となる大切な食
品で「五穀豊穡」を願う祭りなどは、現在も
日本各地に数多く残っています。

豆には、たんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシ
ウム、鉄などが含まれています。特にどの豆にも多く含ま
れている成分が食物繊維です。また、
大豆には脂質も多く含まれていて
油の原料にもなっています。

大豆にはたんぱく質、食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄、大豆イソフラボン、大豆サポニン、大豆レシチン、大豆ステロールが含まれています。

2月11日 建国記念の日

建国記念の日は「建国をしのび、国を愛する心を養う日」として定
められた国民の祝日ですが、この日に建国されということではなく、
日本という国ができたことを祝うという日です。そのため、「建国記
念日」ではなく「建国記念の日」というのです。給食では、建国記念
の日にちなみ、古代日本で最初に作られたという「赤米」を加えて炊
いた「古代米ご飯」を2月8日にだします。