



# 2月給食献立表



| 日(曜)            | 主食                 | 牛乳 | おかず   | 主な使用食品   |   |   | I礼ギ-<br>Kcal                         | たんぱく質<br>g                             |
|-----------------|--------------------|----|---|--|---|---|--------------------------------------|--|
|                 |                    |    |   | 赤<br>血や筋肉になる   | 黄<br>熱や力のもとになる  | 緑<br>からだの調子を整える   |                                      |  |
| 1(木)<br>        | とりそばろどん<br>(白飯)    |    | ◎いもけんぴ<br>ゆかりあえ   | 牛乳 鶏肉  | 米 油 砂糖 ごま<br>さつまいも なたね油<br>はちみつ   | れんこん たまねぎ<br>にんじん しょうが<br>キャベツ きゅうり<br>もやし                            | 603                                  | 20.4                                   |
| <b>節分献立</b>     |                    |    |   |  |   |   |                                      |  |
| 2(金)<br>        | ごはん<br>(白飯)        |    | ◎いわしのかばやき<br>とんじる<br>きなこだいず   | 牛乳 いわし 豚肉<br>豆腐 大豆 きな粉                                 | 米 でん粉 なたね油<br>砂糖 こんにゃく<br>さといも 油<br>黒砂糖   | にんじん だいこん<br>ごぼう ねぎ   | 661                                  | 28.0                                   |
| 5(月)            | ライスボール             |    | じゃがいもの<br>スペインふう<br>こんにゃくサラダ<br>しらぬい(柑橘類)                                       | 牛乳 豚肉 あさり<br>いか  | ライスボール(卵不使用)<br>じゃがいも 油 砂糖<br>こんにゃく   | にんにく にんじん<br>たまねぎ マッシュルーム<br>グリーンピース だいこん<br>きゅうり コーン しらぬい            | 625                                  | 27.2                                   |
| 6(火)            | ごはん<br>(地場産米)      |    | ◎タラのごまみそがけ<br>かきたまじる<br>いそかあえ   | 牛乳 タラ わかめ<br>たまご 豆腐 ひじき<br>のり                          | 米 でん粉 なたね油<br>砂糖 ごま   | たまねぎ にんじん<br>こまつな もやし   | 609                                  | 28.1                                   |
| 7(水)<br>        | きつねうどん<br>(地粉うどん)  |    | ◎だいずとこざかなの<br>あおのりふうみ<br>ごまあえ   | 牛乳 油揚げ 鶏肉<br>わかめ 大豆<br>かえりにほし あおのり                     | 地粉うどん 砂糖<br>でん粉 なたね油<br>ごま  | にんじん ねぎ<br>干しいたけ こまつな<br>キャベツ もやし                                     | 627                                  | 28.8                                   |
| 8(木)            | ごはん(白飯)<br>手作りふりかけ |    | なまあげとさといもの<br>そばろに<br>しおこんぶあえ   | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>かつお節 豚肉 生揚げ<br>塩昆布(乳使用)                  | 米 ごま 砂糖<br>さといも 油 でん粉<br>ごま油  | たまねぎ にんじん<br>グリーンピース しょうが<br>きゅうり キャベツ<br>かぶ かぶ葉                      | 624                                  | 26.5                                   |
| 9(金)<br>        | かんこくふう<br>たきこみごはん  |    | ◎こもちししゃもフライ<br>トックスープ<br>いちご  | 牛乳 豚肉<br>ししゃもフライ<br>子持ちししゃも・パン粉<br>食塩・小麦粉・でん粉)<br>鶏肉   | 米 しらたき 油<br>なたね油 砂糖<br>ごま油<br>トック(米粉・食塩・<br>クエン酸)   | にんにく にんじん<br>もやし こまつな<br>チンゲンサイ<br>たまねぎ ねぎ<br>いちご                     | 613                                  | 24.7                                   |
| 13(火)           | ご飯<br>(白飯)         |    | じゃがマーボー<br>えのきとわかめのナムル<br>ぼんかん  | 牛乳 豚肉 わかめ  | 米 じゃがいも 砂糖<br>油 ごま油 でん粉<br>ごま   | しょうが にんにく ねぎ<br>にんじん だけのこ 干しいたけ<br>グリーンピース たまねぎ もやし<br>こまつな えのきけ ぼんかん | 601                                  | 22.5                                   |
| 14(水)<br>       | スパゲティ<br>ミートビーンズ   |    | ひじきのマリネ<br>ガトーショコラ(1.2.6年生)<br>(乳・小麦・卵不使用)<br><br>チョコケーキ(3.4.5年生)<br>(乳・小麦・卵使用) | 牛乳 豚肉 大豆<br>チーズ ひじき                                    | スパゲティ オリーブ油<br>油 砂糖 ごま<br>ガトーショコラ(豆乳・砂糖<br>米粉・油・ココアパウダー)<br>※チョコケーキ(チョコレート<br>卵・小麦・砂糖・脱脂粉乳) | たまねぎ にんじん<br>しょうが にんにく<br>きゅうり だいこん                                   | 632<br>(1.2.6年生)<br>664<br>(3.4.5年生) | 26.3<br>(1.2.6年生)<br>26.7<br>(3.4.5年生) |
| <b>北海道の郷土料理</b> |                    |    |   |  |   |   |                                      |  |
| 15(木)           | ごはん<br>(白飯)        |    | ほっけのしおやき<br>どさんこじる<br>おひたし  | 牛乳 ほっけの塩焼き<br>(ほっけ・食塩)<br>豚肉 豆腐                        | 米 じゃがいも<br>油 バター  | コーン ねぎ もやし<br>にんじん にんにく<br>ほうれんそう もやし<br>はくさい                         | 576                                  | 28.4                                   |
| 16(金)<br>       | れんこんごはん            |    | ◎わかさぎの<br>こめフリッター<br>だまこじる<br>(だまこ…漬したご飯を丸めた物)<br>はるか(柑橘類)                      | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>わかさぎのフリッター<br>(わかさぎ・米粉・でん粉<br>油・食塩)<br>鶏肉 | 米 砂糖 油<br>なたね油 こんにゃく<br>だまこもち(米・塩)  | ごぼう れんこん<br>にんじん だいこん<br>ねぎ こまつな<br>はるか                               | 613                                  | 23.6                                   |

| 日(曜)  | 主食                         | 牛乳 | おかず  | 主な使用食品  |  |   | エネルギー                             | たんぱく質                               |      |
|-------|----------------------------|----|--|---|--|---|-----------------------------------|-------------------------------------|------|
|       |                            |    |  | 赤<br>血や筋肉になる  | 黄<br>熱や力のもとになる                               | 緑<br>からだの調子を整える   | Kcal                              | g                                   |      |
| 19(月) | ごはん<br>(白飯)                |    | ◎えびととうふの<br>チリソース<br>はるさめサラダ<br>りんご  | 牛乳 えび 豆腐  | 米 でん粉 米粉<br>なたね油 砂糖<br>春雨 ごま油 ごま             | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム にんにく<br>しょうが キャベツ<br>きゅうり もやし りんご                  | 623                               | 25.8                                |      |
| 20(火) | ソフトフランスパン<br>手作りいちごジャム     |    | じゃがいもと<br>しろはなまめの<br>クリームに<br>はなやさいサラダ                                       | 牛乳(飲用・調理用)<br>鶏肉 白花豆                                | ソフトフランスパン<br>砂糖 じゃがいも<br>油 パター 小麦粉           | いちご レモン果汁 たまねぎ<br>にんじん たもぎたけ(きのこ類)<br>グリンピース ブロッコリー<br>カリフラワー きゅうり キャベツ | 594                               | 20.6                                |      |
| 21(水) | チキンライス<br>                 |    | きのこのキッシュ<br>やさいスープ<br>※7リンアモード/フルーツナップ<br>(学級閉鎖クラスのみ)                        | 牛乳(飲用・調理用)<br>鶏肉 豚肉 たまご<br>生クリーム チーズ<br>ベーコン        | 米 油 じゃがいも                                    | たまねぎ にんじん<br>えだまめ マッシュルーム<br>しめじ ほうれんそう<br>キャベツ チンゲンサイ                  | 600                               | 25.3                                |      |
| 22(木) | ぶたにくと<br>ごぼうの<br>まぜごはん<br> |    | ◎さばのたつたあげ<br>だいこんとわかめの<br>みそしる<br>いちご  | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>さば立田(さば・醤油・<br>酒・みりん・生姜・でん粉)<br>豆腐 わかめ | 米 油 砂糖<br>なたね油                               | しょうが ごぼう<br>干しいたけ ねぎ<br>にんじん だいこん<br>こまつな いちご                           | 667                               | 27.7                                |      |
| 23(金) | かんとんめん<br>(ホトちゅうかめん)       |    | ◎しゃりしゃりだいがく<br>ちゅうかあえ  | 牛乳 いか 豚肉<br>大豆 わかめ                                  | 中華麺 油 ごま油<br>でん粉 さつまいも<br>なたね油 砂糖<br>ごま      | しょうが キャベツ<br>ねぎ にんじん<br>きくらげ もやし<br>きゅうり だいこん                           | 623                               | 23.6                                |      |
| 26(月) | ポークカレー<br>(白飯)             |    | 手作りふくじんづけ<br>しらぬい(柑橘類)   | 牛乳 豚肉 チーズ   | 米 じゃがいも 油<br>米粉カレールウ<br>砂糖                   | たまねぎ にんじん セロリ<br>にんにく しょうが きゅうり<br>ホールトマト缶 グリンピース<br>だいこん れんこん しらぬい     | 619                               | 21.6                                |      |
| 27(火) | こどもパン<br>スライス<br>          |    | ◎メルルーサのパーベキュー<br>ソースかけ(4.5年生以外)<br>タイの香草焼き(4.5年生のみ)<br>しろいんげんまめのスープ<br>こぶさいも | 牛乳 メルルーサ<br>ベーコン 白いんげん豆<br>ほたて貝柱<br>タイ              | 子供パンスライス<br>でん粉 なたね油<br>砂糖 じゃがいも<br>米粉 オリーブ油 | たまねぎ にんにく<br>キャベツ たまねぎ<br>かぶ にんじん<br>ほうれんそう                             | 606<br>(4.5年以外)<br>595<br>(4.5年生) | 25.7<br>(4.5年以外)<br>27.9<br>(4.5年生) |      |
| 28(水) | ごはん<br>(地場産米)              |    | なまあげと<br>うずらたまごのあまず<br>にくきわかめのピリからあえ<br>きよみオレンジ                              | 牛乳 生揚げ 豚肉<br>うずら卵 茎わかめ                              | 米 砂糖 こんにゃく<br>油 でん粉 ごま油                      | にんにく たまねぎ にんじん<br>たけのこ げんまい しめじ<br>干しいたけ きゅうり もやし<br>キャベツ きよみオレンジ       | 606                               | 24.4                                |      |
|       |                            |    |  |   |  |   | 月平均                               | 617                                 | 25.1 |
|       |                            |    |  |   |  |   | 基準                                | 640                                 | 24.0 |

○献立は都合により変更することがあります。

○給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱調理しております。

◎=揚げ物 かみごたえのある献立が出る日です。よくかんで食べましょう。

給食の回数調整、並びに学級閉鎖に伴う献立が出る日です。学年やクラスで献立が異なります。

(6年生は3月のバイキング給食で回数調整を行います。)

※学級閉鎖期間や止められた食材に応じた対応のため、クラスにより献立が異なります。

節分といえば豆まき、豆まきといえば大豆ですね。大豆は栄養満点とされていますが、どんな栄養があるのでしょうか。

## 2月3日は「節分」—大豆のひみつ

私の名まえは大豆です。からだは小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



貧血予防の鉄や、腎のよいたんぱく質、食物せんい、それにカルシウムやビタミンB1も含まれています。私をたくさん食べて元気になってくださいね。

みんな大豆のなかま！

