

2月 献立表

1か月の平均栄養量（おやつ含む）

エネルギー	460Kcal	鉄	1.9mg
たんぱく質	19.1g	カルシウム	226mg
脂質	16.3g	ビタミンC	20mg
塩分	1.7g	食物繊維	2.5g

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
1 15	月		御飯 豚肉の甘辛煮 白菜とツナ和え すまし汁	米 豚こま肉、だいこん、水、しょうゆ、料理酒、きび糖、みりん、米みそはくさい、にんじん、ツナ水煮缶、食塩、フレンチドレッシング えのきだけ、ねぎ、薄口しょうゆ、木綿豆腐、だし汁	牛乳 あんこパイ こしあん、パイ皮
2 16	火		ふりかけごはん 白身魚のBBQ焼き もやしの彩りあえ みそ汁	米、かつお節、ごま、食塩、あおさ たら、食塩、酒、りんご、しょうゆ、みりん、きび糖、酢、片栗粉 もやし、にら、にんじん、油、しょうゆ、きび糖、ごま じゃがいも、にんじん、絹豆腐、だし汁、米みそ	牛乳 黒豆きなこあられ（2日・市販） ひじきせんべい（16日・市販）
3 17	水	節分・恵方巻き いわしのつみれ汁 五目煮	御飯 鶏のつくね煮 小松菜のいわし和え みそ汁	米、酢、きび糖、食塩、焼きのり、牛こま肉、にんじん、ほうれんそう、焼肉のたれ、ごま いわし缶、木綿豆腐、しょうが、小麦粉、酒、食塩、だいこん、しめじ、にんじん、ねぎ、だし汁、米みそ にんじん、れんこん、ごぼう、しょうゆ、きび糖、酒、みりん、だし汁	牛乳 鬼まんじゅう さつまいも、ホットケーキ粉、牛乳、グラニュー糖、食塩
4 18	木		御飯 鶏のつくね煮 小松菜のいわし和え みそ汁	米 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、卵、片栗粉、油、水、しょうゆ、きび糖、みりん、酒 ごまつな、にんじん、いわし味付缶、しょうゆ キャベツ、油揚げ、カットわかめ、にんじん、だし汁、米みそ	牛乳 アナナスケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、黒塩バター、きび糖、卵、牛乳、バイン缶
5 19	金		御飯 鶏肉のマヨボン炒め ブロッコリーのごまあえ みそ汁	米、合挽肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、油、バター、ケチャップ、デミグラスソース ウスターソース、コンソメ、トマト缶詰、食塩、片栗粉	牛乳 お好み焼き しらす干し、油、小麦粉、卵、キャベツ、ながいも ねぎ、あおのり、かつお節、お好みソース
8 22	月		御飯 鶏肉のマヨボン炒め ブロッコリーのごまあえ みそ汁	米、豚挽肉、木綿豆腐、たまねぎ、ピーマン、赤・黄ピーマン、しょうが、オイスターソース、 薄口しょうゆ、きび糖、水、中華だし、トマト	牛乳 黒糖蒸しパン（8日） 動物ビスケット（22日・市販）
9 (23)	火		御飯 さわらのごま照り焼き 白和え みそ汁	米 さわら、しょうゆ、みりん、酒、油、ごま ほうれんそう、にんじん、絹豆腐、白みそ、しょうゆ、きび糖、すりごま かぼちゃ、たまねぎ、油揚げ、だし汁、米みそ	牛乳 ミルククッキー 小麦粉、きび、粉ミルク、油
10 24	水		御飯 鶏チリ 切干し大根のサラダ みそ汁	米 鶏もも肉、食塩、酒、しょうが、片栗粉、油、ねぎ、ケチャップ、みりん、コンソメ、きび糖、しょうゆ 切干しだいこん、にんじん、ひじき、きゅうり、ツナ水煮缶、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ 絹豆腐、たまねぎ、カットわかめ、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 バナナ
(11) 25	木		御飯 シュウマイ 春雨サラダ みそ汁	米 豚挽肉、木綿豆腐、たまねぎ、しょうが、干しシイタケ、きび糖、酒、しょうゆ、食塩、片栗粉、ごま油、中華だし、シュウマイの皮 はるさめ、もやし、きゅうり、酢、しょうゆ、きび糖、ごま油 だいこん、にんじん、木綿豆腐、カットわかめ、だし汁、米みそ	牛乳 ごまラスク 食パン、すりごま、きび糖、無塩バター
12 26	金		御飯 豚肉とごぼうのしくれ煮 チンゲン菜のごまあえ みそ汁	米 豚こま肉、たまねぎ、ごぼう、えのきだけ、にんじん、しょうゆ、みりん、酒、きび糖、だし汁 チンゲンサイ、にんじん、ごま、しょうゆ、かつお節、きび糖 なめこ、木綿豆腐、たまねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 マカロニきなこ マカロニ、きなこ、きび糖、食塩

2月2日 節分

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたようです。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。暦の上で春が始まる日を「立春（りっしゅん）」と呼びます。立春の前の日、節分は2月2日になります。節分の日が2日になるのは1897（明治30）年2月2日以来124年ぶりだそうです。

福を呼ぶ豆まき



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが大きな豆＝大豆です。大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされるため、煎った豆を使います。地域により殻付きの落花生で豆まきするところもあります。給食では蒸し大豆をもう一度蒸して柔らかくして提供しています。

- *午前、おやつに牛乳（100ml）を飲みます。
- *緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。
- *だし汁は削り節、昆布です。



大豆は良質なたんぱく質が豊富で色々なものに調理加工して消化吸収がよくなっています。様々な大豆製品を取り入れていきましょう。