

# 2月学校給食予定献立表

内海小学校・大野小学校・巽小学校・第三中学校・巽中学校

日	曜日	献立名	熱量 カチリ		食品名		
			小学校	中学校	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
1	金	ごはん・ぎゅうにゅう・ふくまめ いわしのうめ おひたし・いなかみそしる	692	832	血液や筋肉・骨格 となるもの ぎゅうにゅう・だいず いわしのうめに とうふ・あげ・みそ	働く体や体温に なるもの ごはん	からだの調子をととのえるもの キャベツ・こまつな にんじん・こんにやく はくさい
3	日	ナン・オレンジジュース キーマカレー コーンサラダ	617		ぶたミンチ	ナン じゃがいも	オレンジジュース・たまねぎ にんじん・グリーンピース コーン・キャベツ・ブロッコリー
5	火	パン・ぎゅうにゅう ポトフ ハリハリサラダ	592	679	ぎゅうにゅう ウインナー	パン じゃがいも	キャベツ・たまねぎ にんじん・こまつな きりぼしだいこん
6	水	ごはん・ぎゅうにゅう こんさいのもの おかかあえ	589	698	ぎゅうにゅう とりにく・あつあげ ひらてん・かつおぶし	ごはん	ごぼう・れんこん・にんじん こんにやく・だいこん・キャベツ グリーンピース・ほうれんそう
7	木	パン・ぎゅうにゅう やきそば フルーツかんでん	706	828	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン めん かんでん	キャベツ・たまねぎ にんじん・ピーマン みかん・もも・パイナップル
8	金	ごはん・ぎゅうにゅう はっぼうさい ナムル	632	754	ぎゅうにゅう ぶたにく・ちくわ あつあげ	ごはん ごまあぶら	はくさい・たまねぎ にんじん・しめじ・もやし ほうれんそう
12	火	パン・ぎゅうにゅう ミネストローネ かみかみサラダ	692	809	ぎゅうにゅう ベーコン だいず	パン マカロニ じゃがいも	たまねぎ・にんじん ごぼう ブロッコリー
13	水	ごはん・ぎゅうにゅう とうふのカレーに こんぶあえ	657	786	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ こんぶ	ごはん	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ もやし
14	木	パン・ぎゅうにゅう はくさいとにくだんごのスープ パンパンジーサラダ ガトーショコラ	714	838	ぎゅうにゅう にくだんご ささみ	パン はるさめ ごま ガトーショコラ	はくさい・だいこん たまねぎ・にんじん キャベツ もやし
15	金	ごはん・ぎゅうにゅう こうやどうふのフライ ゆかりあえ・みそしる	666	798	ぎゅうにゅう こうやどうふのフライ あげ・みそ	ごはん あぶら	キャベツ・もやし・しそ だいこん・こんにやく ごぼう・にんじん
18	月	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめとはるさめのスープ	604	717	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ ちくわ・わかめ	ごはん はるさめ ごまあぶら	たまねぎ・にんじん・しょうが ほうれんそう・もやし にんじん・はくさい
19	火	パン・ぎゅうにゅう チキンのケチャップに まめのカラフルサラダ	654	760	ぎゅうにゅう とりにく だいず	パン じゃがいも マカロニ	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・コーン きゅうり
20	水	ごはん・ぎゅうにゅう よせなべふうスープ おひたし	573	677	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごはん はるさめ	はくさい・にんじん しめじ・だいこん こまつな・もやし
21	木	パン・ぎゅうにゅう ささみフライ・ポイルキャベツ やさしいスープ	710	833	ぎゅうにゅう ささみフライ	パン・あぶら じゃがいも マカロニ	キャベツ・たまねぎ にんじん もやし
22	金	ごはん・ぎゅうにゅう おでん ばいにくあえ	628	749	ぎゅうにゅう ぶたにく・ちくわ あつあげ・ひらてん	ごはん	だいこん・にんじん こんにやく・キャベツ もやし・うめぼし
25	月	ごはん・ぎゅうにゅう マーボードウフ かいそうサラダ	634	756	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・ちくわ とりミンチ・かいそう	ごはん かたくりこ	たまねぎ・にんじん しょうが・にんにく ブロッコリー・もやし
26	火	パン・ぎゅうにゅう パンブキンカレースパじる だいこんサラダ	667	777	ぎゅうにゅう ベーコン	パン スパゲティ	かぼちゃ・キャベツ たまねぎ・にんじん だいこん・コーン
27	水	ごはん・ぎゅうにゅう ごもくまめに あまずあえ	613	729	ぎゅうにゅう とりにく だいず・ひらてん	ごはん	だいこん・にんじん こんにやく・グリーンピース キャベツ・もやし
28	木	パン・ぎゅうにゅう とうふのとろとろスープ ブロッコリーサラダ	671	782	ぎゅうにゅう とうふ ウインナー	パン	たまねぎ・にんじん コーン・しめじ・キャベツ ブロッコリー・こまつな

※ 材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。



節分 2月3日

節分とは、文字通り「季節を分ける日」のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日をさしますが、日本では特に立春の前日を「節分」とし、一年の災いをはらうためにさまざまな行事を行います。

節分といえば、豆まきですね。「鬼は外！ 福は内！」というかけ声とともに、豆をまき、自分の年の数だけ豆を食べます。「え〜！ 少ないよ〜」という声がか聞こえてきそうですが、豆まきに使う大豆は健康に良い食べ物ですので、年の数をオーバーしてもだいじょうぶ！ ただし、くれぐれも食べ過ぎにはご注意ください。

そして、ここ数年でブームになっているのが「恵方巻き」もともとは大阪で行われていた風習が、全国チェーンのコンビニやスーパーなどを中心に広まっていったようです。



