



# 2月 学校給食献立表



月			火			水			木			金		
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名
3	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	4	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	5	パックラメン	道産小麦 かんすい	6	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	7	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ ごまあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし		ちょいからみそしる	はくさい ながねぎ にんじん たら ぶたにく てづくりみそ ごまあぶら かつおだし しょうゆ さんおんとう コチジャン		しょうゆやさいラーメン	ぶたにく たけのこ なると にんじん もやし こまつな たまねぎ ラーメンスープ とりがらスープ ごまあぶら		ごじる	だいず とりにく だいこん にんじん ごぼう ながねぎ とうふ あぶらあげ てづくりみそ かつおだし こんぶだし こめあぶら		カレーライス	ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ カレールウ しょうが にんにく こめあぶら ケチャップ トマトジュース
	いわしのうめに	いわし うめ さとう		しろみざかなフライ	ホキ パンこ こめあぶら		かぼちゃコロッケ	かぼちゃ パンこ こめあぶら		さばみそに	さば みそ さとう		チーズはんぺんフライ	チーズ はんぺん たまご パンこ こめあぶら
エネルギー 618	はくさいのおひたし	はくさい もやし かつお しょうゆ さんおんとう	エネルギー 614	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん つきこんにやく ベーコン しょうゆ さんおんとう かつおだし こめあぶら こま	エネルギー 585	なめだけあえ	もやし こまつな なめだけ しょうゆ	エネルギー 652	きりぼしだいこん	だいこん ひじき にんじん つきこんにやく あぶらあげ しいたけ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こめあぶら	エネルギー 729	はるさめとくきわかめのちゅうかサラダ	はるさめ くきわかめ にんじん キャベツ きゅうり ちゅうか ドレッシング ごまあぶら
734	せつぶんまめ	福 だいず こくとう	740			677			780			876		
10	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	<b>節分</b> 今年(今年)の節分は2月2日です。もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりましました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、冬の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追い払うという意味があります。*3日に『節分豆』がつきます。			12	背割りコッパン	道産小麦 スキムミルク	13	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	14	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)
	はるさめスープ	ベーコン はるさめ はくさい にんじん ながねぎ しいたけ ちゅうかだし しょうゆ					ぶたにくとだいこんのスープ	ぶたにく だいこん しょうが ながねぎ こまつな しょうゆ コンソメ ごまあぶら 酢(す)		とりごぼうだんごじる	ぶたにく ごぼう しょうが だいこん にんじん ながねぎ とうふ あぶらあげ しめじ しいたけ たまねぎ しょうゆ ほんみりん こんぶだし かつおだし		ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ つきこんにやく じゃがいも ながねぎ にんじん ごぼう だいこん こめあぶら かつおだし こんぶだし さんおんとう しょうが てづくりみそ
	ひじきはるまき	たけのこ にんじん ひじき ぶたにく こむぎこ しょうゆ こめあぶら					フランクフルトのケチャップかけ	フランクフルト ケチャップ さんおんとう		にしんのしょうがに	にしん しょうが さとう		しろはなまめコロッケ	しろはなまめ じゃがいも パンこ こめあぶら
エネルギー 593	チンジャオロース	ぶたにく ビーマン にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく こめあぶら しょうゆ さんおんとう オイスターソース でんぶ	エネルギー 718			エネルギー 546	コーンサラダ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ドレッシング	エネルギー 551	からしあえ	はくさい こまつな しょうゆ さんおんとう からし	エネルギー 657	ツナそぼろ	まぐろ にんじん しょうゆ さんおんとう ほんみりん ごま
735						785			669			792		
17	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	18	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	19	パックスパゲティ	道産小麦	20	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	21	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)
	ポトフ	ウインナー じゃがいも にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ しょうゆ こめあぶら		わかめスープ	わかめ とりにく とうふ はるさめ にんじん ながねぎ ごまちゅうかだし しょうゆ		ミートスパゲティ	ぶたにく とりにく だいず たまねぎ しめじ にんじん しょうが にんにく ケチャップ トマト デミグラスソース さんおんとう コンソメ バター		よしのじる	とりにく ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ とうふ あぶらあげ こめあぶら しょうゆ かつおだし こんぶだし ほんみりん でんぶ		ピリカラどん	ぶたにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし ビーマン きくらげ にんにく しょうゆ ほんみりん さんおんとう ごまあぶら ちゅうかだし トウバンジャン でんぶ こめあぶら
	あじフライ	あじ パンこ こめあぶら		ハンバーグのデミグラスソースかけ	とりにく ぶたにく たまねぎ ケチャップ デミグラスソース さんおんとう		やさしいコロッケ	じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし パンこ こめあぶら		ごもくたまごやき	たまご さとう ひじき にんじん グリンピース たけのこ とりにく みりん		ちくわいそべあげ	ちくわ のり でんぶ こむぎこ こめあぶら
エネルギー 607	キャベツのソテー	キャベツ ビーマン ベーコン こめあぶら コンソメ	エネルギー 821	ジャーマンポテト	ウインナー じゃがいも たまねぎ コンソメ パセリ こめあぶら	エネルギー 746	コーンスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ドレッシング マヨネーズ	エネルギー 647	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく たまねぎ にんじん つきこんにやく しょうゆ しょうが にんにく こめあぶら ほんみりん こま さんおんとう	エネルギー 614	きゅうりともやしのナムル	きゅうり もやし しょうゆ 酢(す) ごまあぶら とりがらスープ
735						870			778			745		
<b>臭汁</b> 臭汁の「臭」とは、大豆を皮ごとすりつぶしたものをこすをいいます。この「臭」をみそ汁に入れたものが「臭汁」です。大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、たんぱく質や鉄分など、成長期に特に必要な栄養を多く含んでいます。*6日に『臭汁』が出ます。			25	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	26	メロンパン	道産小麦 たまご スキムミルク マーガリン	27	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	28	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)
ワンタンスープ	ぶたにく ワンタン わかめ ながねぎ にんじん ちゅうかだし しょうゆ	ミネストローネ		キャベツ たまねぎ にんじん ベーコン トマト トマトジュース コンソメ にんにく パセリ こめあぶら	あつあげとキャベツのみそしる		あつあげ キャベツ にんじん ながねぎ てづくりみそ にぼし だし かつおのもと	ニョッキいりスープ		ニョッキ(じゃがいも) ベーコン にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ しょうゆ パセリ				
ぎょうざ(2こ)	とりにく ぶたにく たら たまねぎ キャベツ こむぎこ	かつおカツ		かつお たまねぎ しょうが パンこ こめあぶら	わふうあじのトンカツ		ぶたにく パンこ こめあぶら さんおんとう ほんみりん しょうゆ でんぶ	コーンたっぶりフライ		とうもろこし パンこ きゅうり ゆう こむぎこ こめあぶら				
エネルギー 602	はるさめとぶたにくのいためもの	ぶたにく はるさめ にんじん チンゲンサイ たけのこ しいたけ しょうが さんおんとう しょうゆ オイスターソース ごまあぶら	エネルギー 730			エネルギー 620	えだまめサラダ	えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし ドレッシング(ごま) マヨネーズ	エネルギー 654	たたききゅうり	きゅうり にんじん ごまあぶら さんおんとう しょうゆ 酢(す)	エネルギー 620	にんじんしりしり	ぶたにく にんじん さんおんとう ごま しょうゆ ほんみりん かつおだし ごまあぶら
						798			777			751		

## 大豆とみそ

日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」...といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。

平均栄養価

項目	小学校	中学校
エネルギー (kcal)	628	765
たんぱく質 (g)	24.5	28.7
しぼう (g)	21.7	23.7
えんぶん (g)	2.9	3.4

### ◎今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ)

- ◆深川産(ふかがわさん)ななつぼし
- ◆トマトジュース
- ◆ケチャップ
- ◆てづくりみそ
- ◆だいず

\*牛乳は毎日付きます。  
 \*スプーンは、マークのある日のみ付いています。  
 \*はしは忘れなくて、毎日持ってきましょう。  
 \*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。  
 ◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。

