

# 〔 2月献立予定表 〕

2024年 2月

1 (中学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間血や肉になる		緑の仲間の調子を整える		黄の仲間熱や力の元になる		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚肉大豆 大豆製品	牛乳 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ果実	穀類いも類 三温糖	油脂 種実		
1 木	麦ごはん			<牛乳D>			米, 麦			792 kcal
	高菜ごはんの具	〇	焼き豚ACD	しらすぼし	たかなづけ		三温糖	ごま, ごま油	しょうゆ	31.2 g
	お豆腐焼売		(豆腐, 豆乳, イトヨリ)	(ひじき)	(人参)	(玉ねぎ, 枝豆, コーン)	(小麦粉A, でんぷん, 砂糖)	(油)	(塩, こしょう)	26.9 g
	中華煮		豚肉, うずら卵C		人参	玉ねぎ, 白菜, 椎茸, たけのこ, 枝豆	じゃがいも, 三温糖, でんぷん	油, ごま油	とりがら, みりん, しょうゆ,	2.8 g
2 金	ごはん			<牛乳D>			米,			800 kcal
	いわしの生姜煮	〇	(いわし)	郷土料理		(生姜)	(砂糖, でんぷん)		(みりん, しょうゆ, しお)	31 g
	切り干し大根の含め煮		さつまいも揚げ		人参, いんげん	切干大根, 椎茸	こんにゃく, 三温糖	ごま油, ごま油	酒, みりん, しょうゆ	27.6 g
	豆乳入りまろやか味噌汁		厚揚げ, みそ, 豆乳	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, 白菜, えのきだけ			煮干しだし	2.9 g
5 月	ごはん			<牛乳D>			米			740 kcal
	トマトオムレツ	〇	(卵C, 豚肉)		(トマト, 人参)	(玉ねぎ, にんにく)	(砂糖)	(油)	(ワイン, コンソメ, ケチャップ, 塩)	26.1 g
	ツナサラダ		まぐろ水煮		人参	キャベツ, きゅうり, コーン		野菜いっぱいドレッシング	塩	26 g
	ポトフ		鶏肉, ウィンナー		人参, 絹さや	玉ねぎ, 大根, しめじ	じゃがいも	油	塩, 野菜ブイヨン, こしょう	2.2 g
6 火	ごはん			<牛乳D>			米			796 kcal
	彩り野菜のメンチカツ	〇	(鶏肉, 豚肉)		(人参)	(枝豆, 玉ねぎ, トマト, キャベツ, 生姜)	(パン粉A, でんぷん, 砂糖, 米粉) 三温糖	油	(こしょう) ウスターソース, ケチャップ, しょうゆ	28.9 g
	磯香和え			きざみのり	ほうれん草, 人参	白菜	三温糖		しょうゆ, 塩	24.6 g
	高野豆腐のうま煮		鶏肉, 高野豆腐		人参, いんげん	大根, れんこん, 椎茸	さといも, 三温糖, こんにゃく	油	みりん, 酒, しょうゆ, かつお節	1.7 g
7 水	ごはん			<牛乳D>			米,			759 kcal
	鶏のパプリカ焼き	〇	鶏肉				小麦粉A		酒, 塩, こしょう, パプリカ粉	31 g
	ジャーマンポテト		ウィンナー	チーズD	人参	玉ねぎ	じゃがいも	バターD	野菜ブイヨン, 塩, こしょう	24.9 g
	野菜スープ		鶏肉		人参, フロッコリー	玉ねぎ, 白菜, 大根	スパゲティA	油	塩, 野菜ブイヨン, こしょう	1.8 g
8 木	ごはん			<牛乳D>			米,			794 kcal
	かしわめしの具	〇	鶏肉		人参, いんげん	ごぼう, 椎茸	こんにゃく, 三温糖	油	みりん, しょうゆ, 酒	32.8 g
	タラと野菜のごまがらめ		(スケノウダラ)		人参	生姜, 玉ねぎ, しめじ, 枝豆	でんぷん, 三温糖, 米粉	油, ごま, ごま油	酒, しょうゆ, 塩, こしょう, みりん	22.3 g
	春雨汁		(鶏肉)		チンゲン菜, 人参 (人参)	玉ねぎ (玉ねぎ)	春雨 (パン粉A, でんぷん, 砂糖)	ごま油	酒, しょうゆ, 塩, 昆布だし, かつお節	2.6 g
9 金	ごはん			<牛乳D>			米			754 kcal
	豚肉の生姜炒め	〇	豚肉	牧島小5年生 おすすめみそ汁		玉ねぎ, 生姜	三温糖, でんぷん	油	酒, みりん, しょうゆ	30.2 g
	れんこんサラダ		ローズハム		人参	れんこん, きゅうり, コーン		ごまドレッシングC	塩	21.2 g
	健康に良く栄養バランスが良いあったかいみそ汁		みそ		ねぎ	大根, 玉ねぎ	こんにゃく, じゃがいも, さつまいも		煮干しだし	2.2 g
1 3 火	ごはん			<牛乳D>			米			739 kcal
	さんまの甘露煮	〇	(さんま)				(砂糖, でんぷん)		(しょうゆ, みりん, 塩, はちみつ)	30 g
	白菜の即席漬け		郷土料理		人参	白菜, ゆず	三温糖		酢, 塩, しょうゆ	18.5 g
	肉じゃが		豚肉		人参, いんげん	玉ねぎ, 椎茸	じゃがいも, こんにゃく, 三温糖	油	酒, みりん, しょうゆ, かつお節	1.8 g
1 4 水	麦ごはん			<牛乳D>			米, 麦			818 kcal
	そぼろ丼の具	〇	鶏肉, (卵C)		人参	生姜, 椎茸, むき枝豆 (玉ねぎ)	三温糖 (砂糖, でんぷん)	油 (油)	みりん, しょうゆ (塩, 煮干ししょうゆ, かつお節)	32.4 g
	南瓜さつま芋コロッケ		(豚肉, 豆乳)		(かぼちゃ, 人参, ほうれん草)	(玉ねぎ)	(さつまいも, パン粉A, じゃがいも, 砂糖)	油	(ワイン, 塩, こしょう)	28.9 g
	けんちん汁		豆腐		人参, ねぎ	大根, ごぼう	さといも, こんにゃく		しょうゆ, みりん, 昆布だし, かつお節	2.1 g
1 5 木	ごはん			<牛乳D>			米			743 kcal
	ハンバーグのソースかけ	〇	(豚肉, 鶏肉)		人参	玉ねぎ, エリンギ (玉ねぎ)	三温糖, でんぷん (でんぷん)		みりん, しょうゆ (塩)	25.8 g
	イタリアンサラダ				パプリカ	キャベツ, きゅうり	三温糖	オリーブ油	酢, レモン果汁, しょうゆ, こしょう, 塩	23.8 g
	クリームスープ		ベーコン, いんげん, パスタ	牛乳D, 脱脂粉乳D	人参, チンゲン菜	玉ねぎ, かぶ, 大根, しめじ		油	野菜ブイヨン, 塩, こしょう	1.9 g

## 節分と豆まき

2月3日は節分です。節分とは、「季節を分ける」の意味で、季節の変わり目の日をさします。

もとは春夏秋冬の年4回あったのですが、春の始まりとされた「立春」の前日の節分が大切にされるようになり、さまざまな行事とともに伝えられています。

節分の日には、「豆まき」が行われます。鬼に豆をぶつけることにより、鬼(邪気：病気などを起こす悪い気)を追い払い、1年の健康を願います。自分の年の数(数え年)だけ豆を食べると、健康でいられるそうです。



# 〔 2月献立予定表 〕

2024年 2月

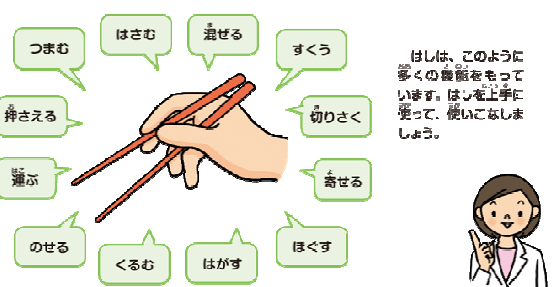
2(中学校)

日	献立名	牛乳	赤の中間血や肉になる		緑の中間体の調子を整える		黄の中間熱や力の元になる		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩相当量
			1群 魚肉大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ果実	5群 穀類いも類 三温糖	6群 油脂 種実		
1 6 金	わかめごはん	○		わかめ <牛乳D>			米		塩	741 kcal
	ししゃものフライ		(ししゃも)				(小麦粉A, だし, パン粉A)	油	(塩)	27.8 g
	煮びたし		豆腐, 油揚げ	しらすぼし	こまつな	白菜	三温糖	油	しょうゆ	22.8 g
	貝うどん		鶏肉		人参, ねぎ	玉ねぎ, 大根	うどんA, さといも		しょうゆ, 煮干しだし, 昆布だし	2.7 g
1 9 月	ごはん	○		<牛乳D>			米			776 kcal
	さばゴマ衣焼き		さば			生姜	ごま油	みりん, 酒, しょうゆ	30.5 g	
	おからサラダ		ローズハム, おから	チーズD	人参	きゅうり, 玉ねぎ	三温糖	卵抜きマヨネーズ	しょうゆ, りんご酢, 塩, こしょう	30.6 g
	なめこと大根のみそ汁		豆腐, みそ		ねぎ	大根, 玉ねぎ, なめこ			煮干しだし	2.4 g
2 0 火	麦ごはん	○		<牛乳D>			米, 麦			795 kcal
	春巻き		(豚肉)		(人参)	(玉ねぎ, キャベツ, 生姜, 椎茸)	(小麦粉A, だし, 砂糖, 米粉, 春雨)	(油)	(しょうゆ, 塩)	25.8 g
	ホイコーロー		豚肉, みそ		人参, ビーマン	生姜, にんにく, キャベツ, たけのこ	三温糖, だし	油, ごま油	酒, しょうゆ	29.5 g
	かに玉スープ		かに, かまぼこ, 卵C		人参, 絹さや	玉ねぎ, しめじ	だし	ごま油	とりがら, 塩, こしょう, しょうゆ	1.9 g
2 1 水	ごはん	○	<b>郷土料理</b>		<牛乳D>		米			829 kcal
	鶏肉のきのこあんかけ		鶏肉, かに, かまぼこ			玉ねぎ, えのきたけ, しめじ, 枝豆	小麦粉A, だし, 三温糖	油	塩, こしょう, 酢, しょうゆ	46.2 g
	ひじきの炒め煮		豚肉, 大豆	ひじき	人参, いんげん	こぼう	こんにやく, 三温糖	油	酒, みりん, しょうゆ	25.1 g
	つみれ汁		(トビウオ)		人参, こまつな	玉ねぎ, 白菜	(だし)		塩, しょうゆ, 酒, 昆布だし, かつお節 (塩)	2.8 g
2 2 木	麦ごはん	○	<b>ハッピーにんじん</b>		<牛乳D>		米, 麦			873 kcal
	ポークカレー		豚肉		人参, トマト	玉ねぎ, にんにく, 生姜	じゃがいも	油	カレールー, ケチャップ, チャツネ, ウスターソース	24.6 g
	アルトバイエルン		アルトバイエルン							27 g
	フルーツミックス					みかん缶, パイン缶, もも缶, バナナ	アゼロラジュレ			2.8 g
2 6 月	ごはん	○		<牛乳D>			米			778 kcal
	千草焼き		(卵C, 鶏肉)	(チーズD)	(人参, ほうれん草)	(玉ねぎ, 椎茸)	(砂糖, だし)	(油)	(かつお節エキス, しょうゆ, 塩)	28.5 g
	ア-モンド 和え				人参	白菜, きゅうり	三温糖	ア-モンド	しょうゆ, 塩	23 g
	筑前煮		鶏肉, さつま揚げ		人参, いんげん	こぼう, れんこん, 大根, 椎茸	こんにやく, さといも, 三温糖	油	かつお節, 酒, みりん, しょうゆ	2.3 g
2 7 火	ごはん	○		<牛乳D>			米, 麦			883 kcal
	ホキフライ		(ほき)				(パン粉A, 小麦粉A, だし)	油	(塩)	27.8 g
	コールスローサラダ		ローズハム		パプリカ	きゅうり, キャベツ		卵抜きマヨネーズ	しょうゆ, 塩	31.4 g
	パンフキンポタージュ		ベーコン, ひよこ豆	牛乳D, 生クリームD	人参, パセリ, かぼちゃ	玉ねぎ		油	塩, こしょう, ホワイトルー, ホワイトベース	2.2 g
2 8 水	麦ごはん	○		<牛乳D>			米, 麦			765 kcal
	豚丼の具		豚肉		人参	生姜, 玉ねぎ, しめじ	三温糖, だし	油, ごま油	オイスターソース, しょうゆ	32.6 g
	ごま和え		油揚げ		ほうれん草, 人参	白菜	三温糖	ごま	しょうゆ, 塩	23.9 g
	さつまいもの味噌汁		厚揚げ, みそ	わかめ		大根	さつまいも		煮干しだし	2.3 g
2 9 木	ごはん	○	<b>味めぐり(兵庫県)</b>		<牛乳D>		米			779 kcal
	たこめしの具		油揚げ, たこ		人参	枝豆, 生姜	三温糖	ごま	みりん, しょうゆ	33.5 g
	はたはたのから揚げ		(はたはた)				(だし)	油	(塩)	21.9 g
	すまし汁		豆腐(イトヨリ)	わかめ	人参, こまつな	玉ねぎ, えのきたけ	(だし, 砂糖)	(油)	(水あめ, みりん), 塩, しょうゆ, 昆布だし, かつお節, 酒	2.6 g
ヨーグルト			ソフールD							

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】 \* 該当食品の右横に表示 A:小麦 B:そば C:卵 D:乳・乳製品 E:落花生 F:えび、かに  
 ※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。  
 ※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。  
 ★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

## はしは、優れた道具

はしは、さまざまな機能をもった、優れた道具です



はしは、このように多くの機能をもちています。はしを上手に使って、使いこなしましょう。



## こんな食べ方はマナー違反です!

まよいばし  
 どれを食べるか迷って はしを動かす。



なみだばし  
 料理の汁をたらしながら、はしを動かす。

