



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価 たんぱく質	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (月)	みかんパン 牛乳 クリームシチュー ブロッコリーのサラダ	とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	みかんパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	591 21.6	
2 (火)	ごはん 牛乳 かきたま汁 とんかつ ゆで野菜 ソース	ローストンカツ 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ はくさい	こめ でん粉	油 ごま	620 21.7	
3 (水)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 いわしの梅煮 おひたし 節分豆	いわし梅煮 厚揚げ 大豆 とり肉	牛乳	小松菜 にんじん	だいこん もやし 板こんにゃく	こめ 里芋 でん粉 砂糖	油	651 26.5	
4 (木)	少なめごはん 牛乳 カレーうどん チキンとわかめのサラダ	鶏ほぐし身 とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり ごぼう	うどん こめ 砂糖	カレー ウ ごま	597 20.8	
5 (金)	ごはん 牛乳 中華スープ 回鍋肉	豆腐 ぶた肉 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パプリカ 黄パプリカ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	629 19.6	
8 (月)	コッペパン 牛乳 ポトフ ペンのミートソース	ぶた肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー ダイオウ	キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも ペンの	油	671 26.5	
9 (火)	ごはん 牛乳 豚汁 厚焼き卵 ブロッコリーのごまあえ	厚焼き卵 厚揚げ ぶた肉 麦みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	だいこん もやし 板こんにゃく	こめ 里芋 砂糖	ごま	664 23.4	
10 (水)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 ぶりのみぞれかけ おひたし	ぶり とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん	板こんにゃく キャベツ ごぼう はくさい もやし 大根 椎茸	こめ 砂糖		647 27.7	
12 (金)	ポークカレー(麦) 牛乳 コールスローサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	キャベツ おろしりんご	こめ じゃがいも むぎ 砂糖	カレー ウ オイル 油	697 17.7
15 (月)	コッペパン チョコジャム 牛乳 コーンクリームスープ 小松菜サラダ	とり肉 ツナ	牛乳	小松菜 にんじん	コーン キャベツ たまねぎ レモン	コッペパン じゃがいも 砂糖	チョコ ジャム 油	694 24.3	
16 (火)	親子丼(麦) 牛乳 ごま酢和え	卵 とり肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん グリルピーズ	たまねぎ きゅうり	キャベツ 椎茸	こめ むぎ 砂糖 でん粉	ごま	612 24.7
17 (水)	手巻きごはん(ごはん・手巻きのり・ミンチ 納豆・塩もみきゅうり) 牛乳 けんちん汁	納豆 豆腐 牛肉	牛乳 焼のり	にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう	板こんにゃく 椎茸	こめ 里芋 砂糖	油	620 26.0
18 (木)	小コッペパン 牛乳 皿うどん フルーツミックス	かまぼこ ぶた肉 てんぷら	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし バナナ たまねぎ みかん バイン 黄桃 木くらげ	コッペパン 揚げ でん粉	油	623 21.1	
19 (金)	ごはん 牛乳 コンソメスープ 長崎和牛のサイコロステーキ ゆで野菜	長崎和牛	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ コーン セロリー	こめ	油	686 29.7	
22 (月)	黒砂糖パン 牛乳 カラフルサラダ じゃがいもとウインナーのトマト煮	ウインナー	牛乳	にんじん ダイオウ	たまねぎ コーン	キャベツ 枝豆むき身	黒砂糖 パン じゃがいも 砂糖	油	603 19.5
24 (水)	キムチチャーハン 牛乳 中華スープ 春巻き 塩もみきゅうり	豆腐 ぶた肉 春巻き	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ 白菜みじん切 えのきたけ	こめ	油 ごま油	678 18.8	
25 (木)	お 弁 当 の 日								
26 (金)	麦ごはん 牛乳 筑前煮 キャベツともやしの煮浸し	とり肉 てんぷら かつお節	牛乳	にんじん インゲン	キャベツ ごぼう れんこん	板こんにゃく もやし 椎茸	こめ じゃがいも むぎ 砂糖	油	597 20.6



2月の献立について

○寒い時期なので、体が温まる料理を多く取り入れています。
 ○2月3日に公立高校前期入試があります。前日の2日に、受験生応援メニューとして、ゲンを担いで「とんかつ」(カツ=勝つ!)を実施します。
 ○2月3日に、節分の行事食として「いわしの梅煮」「節分豆」を実施します。なお、今年の節分は2月2日です。
 ○県産品の活用として、2月10日には、ぶりの切身を使った「ぶりのみぞれかけ」、2月19日には、長崎和牛を使った「長崎和牛のサイコロステーキ」を実施します。



今年の節分は2月2日です



昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内!」と言って豆をまきます。また、地方によっては「やいかがし」と言って、ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺して家の入り口や台所につるす風習があります。それは、ヒイラギもイワシの頭も鬼が嫌がるものとされ、鬼=「災い」が家に入ってこないようにするためと言われています。ほかに、最近では、大阪が発祥といわれる「恵方巻」を食べる人も多いようです。恵方(その年の良い方角:今年南南東)を向いて、太巻きを黙って願い事をしながら丸かぶりします。行事食の由来を知って食べることで日本の行事を大切にしていけるのではないのでしょうか。今年の節分は2月2日。124年ぶりのことです。節分の日、立春の前日と決まっています。今年、立春の日が2月3日となったため、節分の日がその前日の2月2日となりました。

※献立表は見やすい所にはってご活用ください。
 ※献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。