

# 2月予定献立表

《今月のめあて》

## 2月 なんでも食べて 丈夫な体をつくろう

令和3年度 2月

給食回数 18 回

桜堤調理場

日	曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	火	暗記パン(食パン・きなこあんバター) ポーグシチュー ポイル野菜 和風ドレッシング みかん	○	きな粉 小豆 豚肉 鶏ガラ 大豆 牛乳	パン バター 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 こんにやく ドレッシング	玉ねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト もやし キャベツ 小松菜 ホールコーン みかん	1日(火) 暗記パン 給食の暗記パンは勉強を頑張っている人を応援する為に考えたメニューです。炊いたあんこにきなこバターを入れて仕上げます。
2	水	ジャージャー麺 チンゲン菜のスープ れんこんの甘酢炒め	○	豚肉 大豆 味噌 ハム ほたて貝 豚ガラ 牛乳	蒸し中華そば 油 砂糖 でん粉 ごま	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 チンゲン菜 もやし 切り干し大根 れんこん	
3	木	ご飯 味噌汁 いわしの山河焼き 卵いり豆腐	○	わかめ 味噌 かつお節 昆布 いわし すりみ 豚肉 卵 豆腐 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 でん粉 砂糖 ごま油 ごま油	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ しそ葉 生姜 にんじん 干しいたけ 小松菜	
4	金	スタミナ丼 清汁 りんご	○	豚肉 豆腐 かつお節 昆布 牛乳	米 押し麦 こんにやく 砂糖 油 でん粉	長ねぎ なら 玉ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜 小松菜 にんじん たけのこ りんご	
7	月	フレンチトースト スープ煮 打ち豆入り野菜ソテー りんご	○	卵 牛乳 レバーソーセージ 鶏ガラ 打ち豆 ちりめんじゃこ	パン 砂糖 バター じゃが芋 油 ごま油 でん粉	玉ねぎ にんじん しめじ 白菜 セロリ にんにく もやし キャベツ 小松菜 ホールコーン りんご	3日(木) いわしの山河焼き
8	火	きびご飯 豆じゃこ 味噌汁 いかの香味ソース焼き	ヨ	大豆 かえり煮干し 豚肉 味噌 かつお節 昆布 いか ヨーグルト	米 もちきび でん粉 油 砂糖 ごま ごま油	大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 コリアンダー セロリ	2月3日は節分です。節分は季節の節を分けるということで、こよみの上ではこの日で冬から春になります。節分には豆まきをし、年の数だけ大豆を食べるという昔からの習慣があります。また、玄関に柵の枝と藪の頭を飾るのにちなみ、この日は、いわしの山河焼きです。
9	水	カツ丼(妻ご飯・トンカツ・卵とじ) 具だくさん汁 みかん	○	豚肉 卵 かつお節 昆布 味噌 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉 こんにやく	玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 白菜 大根 にんじん ごぼう 小松菜 みかん	
10	木	ご飯 のっぺい汁 鯖のごま味噌焼き 肉じゃが	○	豆腐 鶏肉 かつお節 昆布 鯖 味噌 豚肉 牛乳	米 こんにやく 油 でん粉 ごま 砂糖 じゃが芋	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース	
14	月	6うどん 焦がし葱 チョコココアマフィン 生揚げニラの炒め物	○	鶏肉 かつお節 昆布 卵 牛乳 スキムミルク 生揚げ えび ほたて貝	うどん 油 小麦粉 砂糖 バター ココア チョコ ごま油 でん粉	にんにく 白菜 にんじん 大根 小松菜 長ねぎ なら キャベツ	
15	火	食パン 手作りりんごジャム ウイナーポトフラザニア	○	ウイナー 鶏ガラ 鶏肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク 豚肉 チーズ	パン 砂糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉 パスタファルファーレ	りんご レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム ホールトマト	
16	水	セロリチャーハン 中華スープ 揚げぎょうざ みかん	○	豚肉 豆腐 鶏ガラ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 餃子の皮 小麦粉	セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 大根 えのきたけ 玉ねぎ にんじん 白菜 なら にんにく 生姜 みかん	14日(月) チョコココアマフィン
17	木	ご飯 豆豚汁 ししゃも焼き おから煮	○	豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 味噌 かつお節 昆布 ししゃも おから 鶏肉 牛乳	米 こんにやく 油 砂糖	にんじん ごぼう 長ねぎ 干しいたけ	バレンタインデーなので、チョコレートとココアを使ったマフィンを作ります。
18	金	チキンカツカレーライス ポイル野菜 中華ドレッシング りんご	○	鶏肉 鶏ガラ 大豆 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 砂糖 こんにやく ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 もやし ホールコーン りんご	リクエスト給食のアンケート結果から、2日(水)ジャージャー麺 7日(月)フレンチトースト 9日(水)トンカツ 15日(火)ラザニア 17日(木)豆豚汁 18日(金)チキンカツが登場します。
21	月	ご飯 けんちん汁 高野豆腐の揚げ煮 うどのきんぴら	○	豚肉 豆腐 かつお節 昆布 高野豆腐 ちくわ 牛乳	米 里芋 こんにやく ごま油 でん粉 油 ごま 砂糖	にんじん 長ねぎ 小松菜 ブロッコリー ごぼう うど れんこん	提供当日までお楽しみに！
22	火	スパゲッティミートソース チーズポテト 青菜としめじソテー みかん	○	豚肉 大豆 チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト パセリ ホールコーン 小松菜 たかな もやし しめじ 長ねぎ 生姜 みかん	
24	木	鶏ごぼうご飯 清汁 白身魚のから揚げ五目煮	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 かつお節 昆布 メルルーサ 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま油	にんじん ごぼう 小松菜 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ にんにく 生姜	
25	金	豚キムチ丼 ビーフンスープ りんご	○	豚肉 鶏肉 鶏ガラ 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 ビーフン	なら 玉ねぎ にんじん 白菜キムチ たけのこ 長ねぎ きくらげ 生姜 もやし キャベツ 小松菜 りんご	財団YouTubeチャンネルを開設しています。是非、ご視聴ください。
28	月	ご飯 肉団子汁 さわらの幽庵焼き すき昆布煮	○	鶏肉 鶏ガラ 鯖 昆布 油揚げ かつお節 牛乳	米 でん粉 春雨 砂糖	長ねぎ 生姜 にんじん 白菜 ほうれん草 柚子 グリンピース	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 821kcal たんぱく質 36.0g 脂質 28.4g