

# 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 ボイル野菜 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ことバ 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、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、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 枝の頭を飾るの 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	14日(月) チョコココアマフィン
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	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。 ♥
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	
18	金	チキンカツカレーライス ボイル野菜 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