

令和3年度 2月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉 骨格になるもの	主にエネルギーの もとになるもの	主にからの調子を整えるもの
1	火	パン、ぎゅうにゅう とりにくのカスレ、コーンサラダ ブルーベリージャム	635	735	ぎゅうにゅう、とりにく ささみ	パン、オリーブオイル、 ドレッシング ブルーベリージャム	しろいんげんまめ、にんじん たまねぎ、キャベツ、コーン
2	水	ごはん、ぎゅうにゅう ぐだくさんキムチとんじる おかかあえ	611	727	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ、かつおぶし	ごはん	にんじん、だいこん、たまねぎ はくさいキムチ、ごぼう、ねぎ こまつな、キャベツ
3	木	パン、ぎゅうにゅう いわしのフライ、そえやさい きりぼしだいこんのちゅうか スープ	655	761	ぎゅうにゅう いわしのフライ、とうふ	パン、こめあぶら とんかつソース	キャベツ、にんじん、たまねぎ きりぼしだいこん、えのき、いんげん
4	金	ごはん、ぎゅうにゅう みずなとつくねのはりはりなべ うめあえ、あじつけのり	612	728	ぎゅうにゅう、つくね とうふ、いとかまぼこ あじつけのり	ごはん はるさめ	にんじん、みずな、はくさい だいこん、しめじ、こまつな、れんこん ねりうめ
7	月	だいきりマカレー オレンジジュース、ふくじんづけ イタリアンサラダ	701	844	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ だいきり、ささみ、ひじき	ごはん、カレールウ ドレッシング オレンジジュース じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ ふくじんづけ
8	火	パン、ぎゅうにゅう やきそば、フルーツポンチ	762	900	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら やきそばめん	にんじん、たまねぎ、もやし キャベツ、ピーマン、パインアップル みかん、もも、ナタデココ
9	水	ごはん、ぎゅうにゅう ヒレカツ、おひたし さつまいものみそしる	766	928	ぎゅうにゅう、ぶたにく ヒレカツ、とうふ、みそ	ごはん、こめあぶら とんかつソース	にんじん、キャベツ、ほうれんそう はくさい、さつまいも、ねぎ
10	木	パン、ぎゅうにゅう にくだんごとふゆやさいのスー プ、ツナポンずサラダ	602	692	ぎゅうにゅう、にくだんご ツナ、わかめ	パン、こめあぶら	にんじん、だいこん、たまねぎ はくさい、キャベツ
14	月	ハヤシライス、ぎゅうにゅう かいそうサラダ バレンタインデザート	774	938	ぎゅうにゅう、ぶたにく ツナ、かいそうミックス	ごはん、ハヤシルウ オリーブオイル チョコマフィン	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム しめじ、グリーンピース、キャベツ
15	火	ホットドッグ、ぎゅうにゅう じゃがいもとベーコンのスープ	709	832	ぎゅうにゅう、ウインナー ベーコン	パン、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ エリンギ
16	水	わかめごはん、ぎゅうにゅう いりどり、ゆかりあえ	590	699	ぎゅうにゅう、とりにく わかめ	ごはん、さといも	れんこん、ごぼう、こんにゃく にんじん、ほししいたけ、いんげん キャベツ、きゅうり、ゆかり
17	木	パン、ぎゅうにゅう あげさばのレモンソースかけ ボイルキャベツ ほうれんそうのスープ	697	816	ぎゅうにゅう、さば とうふ	パン、こむぎこ かたくりこ こめあぶら	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ にんじん、えのき
18	金	ハインチーハン、ぎゅうにゅう とうにゅうビーフン	670	803	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、とうにゅう みそ	ごはん、ビーフン	たまねぎ、にんじん、エリンギ こまつな
21	月	ごはん、ぎゅうにゅう かつおだいこん とりごぼうじる	601	714	ぎゅうにゅう、かつお とりにく、みそ	ごはん	だいこん、しょうが、にんじん、ごぼう こんにゃく、ほししいたけ、ねぎ
22	火	パン、ぎゅうにゅう パンプキンクリームスープパ	674	786	ぎゅうにゅう、とりにく	パン、スパゲティ シチュールウ、ド レッシング	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ ほうれんそう、カリフラワー ブロッコリー、キャベツ
24	木	パン、ぎゅうにゅう ベーコンとたまねぎのトマトス パゲティ、フルーツしらたま	782	926	ぎゅうにゅう、ベーコン	パン、スパゲティ オリーブオイル しらたま	にんじん、たまねぎ、キャベツ パインアップル、みかん、もも
25	金	ごはん、ぎゅうにゅう もつなべふうに、とさずあえ ワインゼリー	688	827	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、かつおぶし、みそ	ごはん、すりごま ねりごま、ワインゼ リー	もやし、キャベツ、にんじん、にら こんにゃく、キャベツ、ブロッコリー
28	月	ちゅうかどん、ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのナムル	614	730	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん	ごはん、かたくりこ ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、はくさい ほししいたけ、キャベツ きりぼしだいこん

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

福 2月給食だよ

せつぶんとは、「季節を分ける日」のことで、立春、立夏、立秋、立冬の前日は節分です。
日本では特に立春の前日を節分とし、災いを払うためにさまざまな行事を行います。
豆まきは、精霊が宿る豆をなげて、鬼(悪いもの)を追い払い、かわりに福を呼び込むという意味で
「鬼は外、福は内」のかけごえが定着しています。
また、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさして、邪気を払うという習慣もあります。
いわしのつよいにおいで邪気をはらい、とがったひいらぎで鬼の目をさす意味があります。
おおさかからひろまった恵方巻(今年は北北西)を食べる習慣もありますね。
きゅうしよく せつぶんこんだて
給食では、節分献立として、イワシフライが登場します。



しょうく
食のことわざ

みそに入れた塩はよそには行かぬ
他人のために手助けしたことは、その時は無駄なことのように思えても結局は自分のためになるという意味。みそを仕込む時にはたくさんの塩を入れますが、やがてその塩はなじんで見かけられなくなり、みその味をととのえるのに役立っているため。

