

2024年



# 2月 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<p><b>節分</b></p> <p>2月3日は節分です。節分とは季節の変わり目を指します。行事食として、いわしを食べ、福豆をまいて食べます。</p> <p>いわしを食べるのは、鬼を追い払うために、焼いたいわしの頭をひいらぎの枝にさし、玄関につるした風習に由来しています。</p> <p>福豆を食べるのは、「福」を身体に取り入れるという意味があります。みんなの一年の健康を願いながら食べましょう。</p> <p>給食では、2月2日に節分献立が登場します。</p>	<p><b>火</b></p> <p>2月3日は節分です。節分とは季節の変わり目を指します。行事食として、いわしを食べ、福豆をまいて食べます。</p> <p>いわしを食べるのは、鬼を追い払うために、焼いたいわしの頭をひいらぎの枝にさし、玄関につるした風習に由来しています。</p> <p>福豆を食べるのは、「福」を身体に取り入れるという意味があります。みんなの一年の健康を願いながら食べましょう。</p> <p>給食では、2月2日に節分献立が登場します。</p>	<p><b>水</b></p> <p><b>今月の食育献立</b></p> <p>「サンマーマン」は神奈川県 の郷土料理です。もやし、白菜、豚肉などを入れた野菜炒めにスープを入れ、とろみをつけてラーメンにのせた料理です。給食では、とろみのついた、野菜たっぷりのラーメンに仕上げています。</p>	<p><b>木</b></p> <p><b>1</b></p> <p>◎ カレーライス ○ 白菜とほうれん草のコンソメ煮 ☆ ヨーグルト</p> <p><b>ごはん</b></p> <p>◎ 鶏肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ○ ショルダーベーコン 白菜 ほうれん草 油 チキンコンソメ 酒 みりん 淡しょうゆ ☆ ヨーグルト</p>	<p><b>金</b></p> <p><b>2 節分献立</b></p> <p>○ いわしフライ ◎ 田舎汁 ☆ 節分豆</p> <p><b>むぎごはん</b></p> <p>○ いわしフライ 油 砂糖 ウスターソース</p> <p>◎ 豚肉 厚揚げ 人参 つきこんにやく 青ねぎ ジャガイモ キャベツ 油 削り節 信州みそ ☆ 節分豆</p>
<p><b>5</b></p> <p>◎ 厚揚げのうま煮 ○ ジャーマンポテト</p> <p><b>ごはん</b></p>	<p><b>6 生徒献立</b></p> <p>◎ 小松菜の旨辛豆乳担々うどん ○ ツナごぼう炒め △ スライスチーズ</p> <p><b>食パン</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>○ ミンチカツ ● ボイルキャベツ ◎ はりはり鍋</p> <p><b>ごはん</b></p>	<p><b>8</b></p> <p>○ さばのバジルソース ● うの花炒り ◎ 野菜いっぱいのにゅうめん汁</p> <p><b>ごはん</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>◎ 関東煮 ○ キャベツのみそ炒め</p> <p><b>ごはん</b></p>
<p>◎ 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ キャベツ 人参 土しょうが 干しいたけ たけのこ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 塩 でんぷん ○ ショルダーベーコン ジャガイモ 人参 パセリ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>◎ 干うどん 水菜 人参 青ねぎ 豆乳 濃しょうゆ 中華スープ 白ごま 塩 こしょう 豚ひき肉 小松菜 干しいたけ 土しょうが 油 ごま油 淡しょうゆ 砂糖 みりん トウバンジャン ○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ △ スライスチーズ</p>	<p>◎ ミンチカツ 油 ウスターソース 砂糖 ● キャベツ 塩 ◎ 豚肉 豆腐 うすあげ 人参 水菜 白菜 大根 油 削り節 だし昆布 酒 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん</p>	<p>○ さば 塩 バジル オリーブ油 砂糖 濃しょうゆ レモン果汁 でんぷん ● おから 鶏ひき肉 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 砂糖 淡しょうゆ 削り節 ◎ そうめん うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ 削り節 塩 淡しょうゆ 酒</p>	<p>◎ 鶏肉 ごぼう天 ジャガイモ 厚揚げ こんにやく 人参 大根 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 豚肉 人参 キャベツ にんにく 白ごま 油 ごま油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ 酒 でんぷん</p>
<p><b>12 振替休日</b></p> <p>ふりかえきゆうじつ</p>	<p><b>13</b></p> <p>◎ チキンシチュー ○ 切り干し大根のレモンマリネ</p> <p><b>ココアパン</b></p>	<p><b>14</b></p> <p>□ ひじきごはん ○ 焼きししゃも ◎ 豚汁</p> <p><b>アルファ化米</b></p>	<p><b>15</b></p> <p>◎ 豚じゃが ○ 小松菜の ごま炒め</p> <p><b>ごはん</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>○ ホキの ヤンニョムソース ◎ トック入りスープ</p> <p><b>ごはん</b></p>
<p>◎ 鶏肉 ジャガイモ 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ローリエ ○ まぐろ油漬け 人参 切り干し大根 酢 レモン果汁 砂糖 みりん 淡しょうゆ 塩 油</p>	<p>◎ 鶏肉 ジャガイモ 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ローリエ ○ まぐろ油漬け 人参 切り干し大根 酢 レモン果汁 砂糖 みりん 淡しょうゆ 塩 油</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 うすあげ 人参 枝豆 ひじき 干しいたけ 油 削り節 みりん 淡しょうゆ ○ ししゃも ◎ 豚肉 ジャガイモ 人参 大根 白菜 青ねぎ 油 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 豚肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ 枝豆 系こんにやく 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 ○ 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ 砂糖</p>	<p>○ 角切りホキ 塩 でんぷん 油 土しょうが にんにく ケチャップ コチュジャン みりん 酒 ◎ 鶏肉 トック 人参 青ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ</p>
<p><b>19</b></p> <p>○ 揚げぎょうざ ◎ ちゃんこ鍋 ● 梅ひじきふりかけ</p> <p><b>ごはん</b></p>	<p><b>20 食育献立（神奈川県）</b></p> <p>◎ サンマーマン ○ 大根のベーコン煮 △ 和泉いちごジャム</p> <p><b>うずまきパン</b></p>	<p><b>21</b></p> <p>○ さわらの ごまボン酢だれ ● ひきなすり ◎ みそ汁</p> <p><b>ごはん</b></p>	<p><b>22</b></p> <p>◎ 中華丼 ○ 茎わかめの 炒め煮</p> <p><b>ごはん</b></p>	<p><b>23 天皇誕生日</b></p> <p>てんのうたんじょうび</p>
<p>○ ぎょうざ 油 ◎ 豚肉 豆腐 人参 小松菜 白菜 大根 削り節 だし昆布 砂糖 淡しょうゆ 濃しょうゆ みりん ● ひじき ねり梅 白ごま 削り節 だし昆布 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>◎ 干中華麺 豚肉 人参 白菜 青ねぎ たけのこ もやし にんにく 土しょうが 干しいたけ 鶏がらスープ 淡しょうゆ 油 ごま油 でんぷん 塩 こしょう ○ ショルダーベーコン 大根 油 チキンコンソメ 砂糖 みりん 淡しょうゆ △ 和泉いちごジャム</p>	<p>○ さわら 砂糖 ゆず果汁 濃しょうゆ 酢 みりん すりごま ごま油 でんぷん ● うすあげ 人参 大根 油 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油 ◎ 豆腐 人参 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 豚肉 ちくわ うすら卵 人参 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう ○ 鶏肉 人参 玉ねぎ 茎わかめ 油 酒 砂糖 濃しょうゆ 塩 こしょう ごま油</p>	<p><b>生徒献立</b></p> <p>郷荘中学校の 生徒が考えました！</p> <p><b>6日 小松菜の旨辛豆乳担々うどん</b></p> <p>【生徒コメント】 大阪の特産品である小松菜と水菜を使用した豆乳担々うどんを作りました。水菜のシャキシャキ感がアクセントになっています。</p>
<p><b>26</b></p> <p>○ ハンバーグ ケチャップソース ● きんぴらごぼう ◎ みそ汁</p> <p><b>ごはん</b></p>	<p><b>27</b></p> <p>◎ 冬野菜の クリーム煮 ○ ひじきの洋風煮</p> <p><b>ことうパン</b></p>	<p><b>28</b></p> <p>○ さばのしょうが煮 ◎ さつま汁</p> <p><b>ごはん</b></p>	<p><b>29</b></p> <p>○ 鶏肉の レモンソース ● 打ち豆と糸昆布の 炒め煮 ◎ すまし汁</p> <p><b>ごはん</b></p>	
<p>○ ハンバーグ ケチャップ ウスターソース みりん ● つきこんにやく 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子 ◎ 豆腐 干わかめ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 白菜 煮干し 信州みそ</p>	<p>◎ 鶏肉 かぶ フロックリー 人参 白菜 玉ねぎ 油 粉チーズ バター 牛乳 スキムミルク 小麦粉 塩 こしょう ○ ショルダーベーコン ひじき 人参 とうもろこし 油 チキンコンソメ 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 ◎ 鶏肉 豆腐 さつまいも 人参 青ねぎ もやし 油 削り節 信州みそ</p>	<p>○ 衣付き鶏肉 油 淡しょうゆ 砂糖 レモン果汁 みりん ● 打ち豆 平天 糸昆布 人参 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ 砂糖 ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>	

	エネルギー	たんぱく質	脂肪1種* -比	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
2月栄養価平均値	653	15.5	27.7	367	86	2.3	3.0	372	0.44	0.54	21	2.2	3.5
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上

2024年



# 2月 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<p><b>節分</b></p> <p>2月3日は節分です。節分とは季節の変わり目を指します。行事食として、いわしを食べ、福豆をまいて食べます。</p> <p>いわしを食べるのは、鬼を追い払うために、焼いたいわしの頭をひいらぎの枝にさし、玄関につるした風習に由来しています。</p> <p>福豆を食べるのは、「福」を身体に取り入れるという意味があります。みんなの一年の健康を願いながら食べましょう。</p> <p>給食では、2月2日に節分献立が登場します。</p>	<p><b>今月の食育献立</b></p> <p>「サンマメン」は神奈川県 の郷土料理です。もやし、白菜、豚肉などを入れた野菜炒めにスープを入れ、とろみをつけてラーメンにのせた料理です。給食では、とろみのついた、野菜たっぷりのラーメンに仕上げています。</p>		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ カレーライス</li> <li>○ 白菜とほうれん草のコンソメ煮</li> <li>☆ ヨーグルト</li> </ul> <p>ごはん</p>	<p>2 節分献立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ いわしフライ</li> <li>◎ 田舎汁</li> <li>● 煮豆</li> </ul> <p>むぎごはん</p>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 厚揚げのうま煮</li> <li>○ ジャーマンポテト</li> </ul> <p>ごはん</p>	<p>6 生徒献立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 小松菜の旨辛豆乳担々うどん</li> <li>○ ツナごぼう炒め</li> <li>△ スライスチーズ</li> </ul> <p>食パン</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ミンチカツ</li> <li>● ボイルキャベツ</li> <li>◎ はりはり鍋</li> </ul> <p>ごはん</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さばのバジルソース</li> <li>● うの花炒り</li> <li>◎ 野菜いっぱいのにゅうめん汁</li> </ul> <p>ごはん</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 関東煮</li> <li>○ キャベツのみそ炒め</li> <li>☆ きなこいろいろ</li> </ul> <p>ごはん</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ</li> <li>キャベツ 人参 土しょうが 干しいたけ たけのこ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 塩 でんぷん</li> <li>○ ショルダーベーコン ジャがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 干うどん 水菜 人参 青ねぎ 豆乳 濃しょうゆ 中華スープ 白ごま 塩 こしょう 豚ひき肉 小松菜 干しいたけ 土しょうが 油 ごま油 淡しょうゆ 砂糖 みりん トウバンジャン</li> <li>○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ</li> <li>△ スライスチーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ミンチカツ 油</li> <li>ウスターソース 砂糖</li> <li>● キャベツ 塩</li> <li>◎ 豚肉 豆腐 うすあげ 人参 水菜 白菜 大根 油 削り節 だし昆布 酒 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さば 塩 バジル</li> <li>オリーブ油 砂糖 濃しょうゆ</li> <li>レモン果汁 でんぷん</li> <li>● おから 鶏ひき肉 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 砂糖 淡しょうゆ 削り節</li> <li>◎ そうめん うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ 削り節 塩 淡しょうゆ 酒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 ごぼう天 ジャがいも 厚揚げ こんにやく 人参 大根 削り節 砂糖 濃しょうゆ</li> <li>○ 豚肉 人参 キャベツ にんにく 白ごま 油 ごま油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ 酒 でんぷん</li> <li>★ 米粉 砂糖 きなこ</li> </ul>
<p>振替休日</p> <p>ふりかえきゆうじつ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ チキンシチュー</li> <li>○ 切り干し大根のレモンマリネ</li> </ul> <p>ココアパン</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ひじきごはん</li> <li>○ 焼きししゃも</li> <li>◎ 豚汁</li> </ul> <p>アルファ化米</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚じゃが</li> <li>○ 小松菜の ごま炒め</li> </ul> <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ホキの ヤンニョムソース</li> <li>◎ トック入りスープ</li> </ul> <p>ごはん</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 ジャがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ローリエ</li> <li>○ まぐろ油漬け 人参 切り干し大根 酢 レモン果汁 砂糖 みりん 淡しょうゆ 塩 油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ アルファ化米 アルファ化もち米</li> <li>鶏肉 うすあげ 人参 枝豆 ひじき 干しいたけ 油 削り節 みりん 淡しょうゆ</li> <li>○ ししゃも</li> <li>◎ 豚肉 ジャがいも 人参 大根 白菜 青ねぎ 油 削り節 信州みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 糸こんにやく 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖</li> <li>○ 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ 砂糖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 角切りホキ 塩 でんぷん 油 土しょうが にんにく ケチャップ コチュジャン みりん 酒</li> <li>◎ 鶏肉 トック 人参 青ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 揚げぎょうざ</li> <li>◎ ちゃんこ鍋</li> <li>● 梅ひじきふりかけ</li> </ul> <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ サンマメン</li> <li>○ 大根のベーコン煮</li> <li>△ 和泉いちごジャム</li> </ul> <p>うずまきパン</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわらの ごまポン酢だれ</li> <li>● ひきなすり</li> <li>◎ みそ汁</li> </ul> <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 中華丼</li> <li>○ 茎わかめの 炒め煮</li> </ul> <p>ごはん</p>	<p>天皇誕生日</p> <p>てんのうたんじょうび</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ぎょうざ 油</li> <li>◎ 豚肉 豆腐 人参 小松菜 白菜 大根 削り節 だし昆布 砂糖 淡しょうゆ 濃しょうゆ みりん</li> <li>● ひじき ねり梅 白ごま 削り節 だし昆布 砂糖 濃しょうゆ みりん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 干中華麺 豚肉 人参 白菜 青ねぎ たけのこ もやし にんにく 土しょうが 干しいたけ 鶏がらスープ 淡しょうゆ 油 ごま油 でんぷん 塩 こしょう</li> <li>○ ショルダーベーコン 大根 油 チキンコンソメ 砂糖 みりん 淡しょうゆ</li> <li>△ 和泉いちごジャム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわら 砂糖 ゆず果汁 濃しょうゆ 酢 みりん すりごま ごま油 でんぷん</li> <li>● うすあげ 人参 大根 油 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油</li> <li>◎ 豆腐 人参 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ 削り節 信州みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 ちくわ うすら卵 人参 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう</li> <li>○ 鶏肉 人参 玉ねぎ 茎わかめ 油 酒 砂糖 濃しょうゆ 塩 こしょう ごま油</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハンバーグ ケチャップソース</li> <li>● きんぴらごぼう</li> <li>◎ みそ汁</li> </ul> <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 冬野菜の クリーム煮</li> <li>○ ひじきの洋風煮</li> </ul> <p>ことうパン</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さばのしょうが煮</li> <li>◎ さつま汁</li> </ul> <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 鶏肉の レモンソース</li> <li>● 打ち豆と糸昆布の 炒め煮</li> <li>◎ すまし汁</li> </ul> <p>ごはん</p>	<p>生徒献立</p> <p>郷荘中学校の 生徒が考えました!</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハンバーグ ケチャップ ウスターソース みりん</li> <li>● つきこんにやく 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子</li> <li>◎ 豆腐 干わかめ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 白菜 煮干し 信州みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 かぶ プロックリー 人参 白菜 玉ねぎ 油 粉チーズ バター 牛乳 スキムミルク 小麦粉 塩 こしょう</li> <li>○ ショルダーベーコン ひじき 人参 とうもろこし 油 チキンコンソメ 砂糖 濃しょうゆ みりん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒</li> <li>◎ 鶏肉 豆腐 さつまいも 人参 青ねぎ もやし 油 削り節 信州みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 衣付き鶏肉 油 淡しょうゆ 砂糖 レモン果汁 みりん</li> <li>● 打ち豆 平天 糸昆布 人参 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ 砂糖</li> <li>◎ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</li> </ul>	<p>6日 小松菜の旨辛豆乳担々うどん</p> <p>【生徒コメント】 大阪の特産品である小松菜と水菜を使用した豆乳担々うどんを作りました。水菜のシャキシャキ感がアクセントになっています。</p>

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪1kg比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
2月栄養価平均値	830	15.1	26.1	401	107	2.9	3.8	484	0.57	0.62	28	2.7	4.6
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上