

平成31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	
節分 2月3日は節分です。節分とは季節の変わり目をいいます。節分の行事食として、いわしを食べ、福豆をまいて食べます。 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。 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。		生徒献立 5日 「白身魚のユリーンチー風」は南松尾はつがの学園の生徒が考えた献立です。 〈本人からのコメント〉『外はカリカリ、中はフワフワ、その名は 白身魚の油淋鶏風 。簡単でおいしいです。』		2018年度のテーマは 「びっくり魚ーテン!おいしい魚料理!」 18日 「さんまのカレー煮」は光明台中学校の生徒が考えた献立です。 〈本人からのコメント〉『サンマを甘辛く煮て、カレー風味にしているので、焼きサンマが苦手な人でも、子どもでも食べやすい。白ごはんにとても合います。作り方も簡単で調理時間も短いので、おすすめです。』	
1 節分献立					
 ○ いわしフライ ◎ 田舎汁 △ 節分豆 むぎごはん					
○ いわしフライ 油 ウスターソース 砂糖 ◎ 豚肉 厚揚げ こんにゃく 人参 青ねぎ じゃがいも 白菜 油 煮干し 信州みそ 横山みそ △ 節分豆					
4  ○ ハンバーグ きのこソース ● ひじきの洋風煮 ◎ すまし汁 ごはん		5 生徒献立  ○ 白身魚の ユーリンチー風 ◎ 野菜スープ △ りんごジャム コッペパン		6  ◎ 関東煮 ○ 小松菜と しめじのごま炒め ごはん	
 ○ ハンバーグ しめじ 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース でんぷん 油 ● ショルダーベーコン とうもろこし ひじき 油 チキンコンソメ 砂糖 濃しょうゆ みりん ◎ 豆腐 かまぼこ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 白菜 削り節 だし昆布 淡しょうゆ		 ○ 衣付きホキ 油 白ねぎ 土しょうが にんにく ごま油 砂糖 酢 みりん 濃しょうゆ 一味唐辛子 ◎ 鶏肉 ベーコン じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう ローリエ △ りんごジャム		 ◎ 鶏肉 ごぼう天 厚揚げ じゃがいも 大根 人参 こんにゃく 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 豚肉 小松菜 人参 しめじ 濃しょうゆ 白ごま 油 ごま油 塩 こしょう	
7  ◎ みそラーメン ○ 大豆の磯煮 △ スライスチーズ 食パン		8  ◎ カレーライス ○ 白菜のコンソメ煮 ごはん		 ◎ 干中華麺 豚肉 人参 青ねぎ 白菜 たけのこ にんにく 土しょうが 油 中華スープ 信州みそ 塩 こしょう ○ 鶏肉 味付け乾燥大豆 ひじき 人参 こんにゃく 砂糖 濃しょうゆ △ スライスチーズ	
11 建国記念の日		12  ◎ スープスパゲティ ○ キャベツと コーンのソテー こくとうパン		13 ★きれいに食べたで賞  ○ みそチキンカツ ★ うの花いり ◎ もずくスープ ごはん	
14  ◎ チキンシチュー ○ ツナごぼう炒め △ きなこクリーム うずまきパン		15 リクエスト献立  □ 牛肉チャーハン ◎ フライビーンズ ○ 野菜スープ △ シークワーサーゼリー アルファ化米			
18 生徒献立  ○ さんまのカレー煮 ◎ ちゃんこ鍋 ごはん		19  ◎ 冬野菜の クリーム煮 ○ みかん味の フルーツコンポート コッペパン		20  ○ ヤンニョムチキン ● もやしのナムル ◎ トック入りスープ ごはん	
 ○ さんま 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 カレー粉 ◎ 豚肉 豆腐 人参 水菜 大根 白菜 削り節 だし昆布 砂糖 淡しょうゆ 濃しょうゆ みりん		 ◎ 鶏肉 ベーコン かぶ 人参 プロックリー 白菜 玉ねぎ にんにく 油 粉チーズ バター 小麦粉 牛乳 スキムミルク 塩 こしょう ○ 黄桃缶 パイン缶 アガー 砂糖 和泉みかんペースト		 ○ 衣付き鶏肉 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 ● 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 淡しょうゆ ごま油 ◎ 豚ひき肉 トック 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 白菜 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ △ 和泉いちごジャム	
21 ★きれいに食べたで賞  ◎ 卵とじうどん ★ 小松菜の煮びたし △ 和泉いちごジャム 食パン		22  ○ さわらの みそだれかけ ◎ じゃがいもの そぼろ煮 ごはん			
25 食育献立  ○ ぶりの ごまがらめ ● 茎わかめの煮物 ◎ みそ汁 ごはん		26  ◎ タンタンめん ○ キャベツのサラダ 全粒パン		27  ◎ 開化丼 ○ じゃがいもと 鶏肉のレモン炒め ごはん	
 ○ 衣付きぶり 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ 白ごま ● 豚肉 人参 茎わかめ 油 酒 濃しょうゆ みりん 砂糖 削り節 ◎ うすあげ 豆腐 人参 青ねぎ 白菜 大根 削り節 信州みそ		 ◎ 干中華麺 人参 チンゲン菜 たけのこ 中華スープ 塩 淡しょうゆ でんぷん こしょう 豚ひき肉 白ねぎ 油 土しょうが 干しいたけ ごま油 濃しょうゆ 砂糖 みりん 酒 テンメンジャン トウバンジャン ○ キャベツ 玉ねぎ オリーブ油 砂糖 酢 淡しょうゆ		 ◎ 豚肉 卵 高野豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 油 削り節 濃しょうゆ 淡しょうゆ ◎ 鶏肉 じゃがいも パセリ 玉ねぎ 油 レモン果汁 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう	
28  ◎ チキンフロス ○ トマト ベーコンポテト △ ココアクリーム 食パン		28  ○ さわら 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 信州みそ でんぷん ◎ 豚ひき肉 じゃがいも 枝豆 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ でんぷん		今月の食育献立 25日 2月の食育献立は、富山県の「ぶり」を紹介します。 富山湾は、栄養豊富な水が流れ込むため、魚がふくよかに育ち、品質のよいぶりが水揚げされる漁場として有名です。25日の給食には、ごまをからめた「ぶりのごまがらめ」が登場します。	

エネルギー	たんぱく質	脂肪(%)	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
kcal	g	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
644	24.6	28.6	326	77	2.0	2.8	350	0.49	0.59	23	2.3	3.7