



令和4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
<b>今月の食育献立</b> 2月の食育献立は、香川県の「うちこみ汁」です。小麦と水だけでこねて作った打ち立ての麺を、そのまま汁に入れて煮込むことからこの名前がつけられたそうです。給食では平麺を使い、みそで味つけします。 	<b>1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ うま辛もりもり 八宝菜</li> <li>○ じゃがいもとベーコンの煮物</li> <li>△ きなこクリーム</li> </ul>	<b>2 節分献立</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ いわしフライ</li> <li>◎ 田舎汁</li> <li>★ 節分豆</li> </ul>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ スープスパゲティ</li> <li>○ 三色ナムル</li> </ul>	<b>4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 開化丼</li> <li>○ 小松菜の ごま炒め</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 鶏肉 大根 もやし 人参 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 土しょうが 干しいたけ 白菜キムチ 油 ごま油 淡しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう でんぷん</li> <li>○ ショルダーベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ</li> <li>△ きなこクリーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ いわしフライ 油 ウスターソース 砂糖</li> <li>◎ 豚肉 厚揚げ つきこんにやく 人参 青ねぎ じゃがいも 白菜 油 削り節 信州みそ</li> <li>★ 節分豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ スパゲティ 鶏肉 ベーコン 人参 キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんにく 油 オリーブ油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう</li> <li>○ 人参 チンゲン菜 もやし 白ごま 油 ごま油 淡しょうゆ 砂糖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 卵 高野豆腐 うすあげ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ 酒</li> <li>○ 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ</li> </ul>
<b>7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ユーリンチー</li> <li>◎ もずくスープ</li> </ul>	<b>8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ サンマーメン</li> <li>○ フライビーンズ</li> <li>△ 和泉いちごジャム</li> </ul>	<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さばのみそ煮</li> <li>◎ ちゃんこ鍋</li> </ul>	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 冬野菜の クリーム煮</li> <li>○ ひじきと枝豆の サラダ</li> </ul>	<b>11</b> 建国記念の日 
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 衣付き鶏肉 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</li> <li>◎ 豚肉 豆腐 人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 もずく 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 干中華麺 豚肉 人参 青ねぎ たけのこ もやし にんにく 土しょうが 干しいたけ 中華スープ 淡しょうゆ 油 ごま油 でんぷん 塩 こしょう</li> <li>○ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん</li> <li>△ 和泉いちごジャム</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 信州みそ</li> <li>◎ 豚肉 厚揚げ 白ねぎ 人参 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 かぶ ブロッコリー 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 冷むき枝豆 油 酢 砂糖 濃しょうゆ ごま油</li> </ul>	建国記念の日 
<b>14 ♥バレンタイン献立♥</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ カレーライス</li> <li>○ キャベツとコーンのソテー</li> <li>♥ 手作りココア カップケーキ</li> </ul>	<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ チキンブロス</li> <li>○ トマト</li> <li>ベーコンポテト</li> <li>△ ココアクリーム</li> </ul>	<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ごぼうチャーハン</li> <li>○ 焼きしゅうまい</li> <li>◎ 中華スープ</li> </ul>	<b>17 食育献立（香川県）</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ うちこみ汁</li> <li>○ ひじきの洋風煮</li> <li>△ スライスチーズ</li> </ul>	<b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわらの ごまボン酢だれ</li> <li>● うの花炒り</li> <li>◎ にゅうめん汁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 じゃがいも 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</li> <li>○ ショルダーベーコン とうもろこし 塩 キャベツ 油 淡しょうゆ こしょう</li> <li>♥ 米粉 砂糖 ベーキングパウダー 塩 油 ココア 手亡豆ペースト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 スーパー玄米 人参 大根 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</li> <li>○ ショルダーベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんにく 油 赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース</li> <li>△ ココアクリーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ アルファ化米 アルファ化もち米 豚肉 人参 枝豆 ごぼう 干しいたけ にんにく 土しょうが 油 オイスターソース 酒 濃しょうゆ 塩 こしょう</li> <li>○ しゅうまい</li> <li>◎ 鶏肉 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 土しょうが 青ねぎ 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 干平麺 鶏肉 うすあげ 人参 大根 里いも 青ねぎ 煮干し 信州みそ</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> <li>△ スライスチーズ</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>● おから 鶏ひき肉 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 削り節 だし昆布 砂糖 淡しょうゆ</li> <li>◎ そうめん 梅型かまぼこ うすあげ 青ねぎ 人参 玉ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</li> </ul>
<b>21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 冬タコライス (●ポイルキャベツ)</li> <li>◎ 和風チャウダー</li> </ul>	<b>22 生徒献立</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ホキフライ</li> <li>◎ 切り干し大根と 春雨のサンラータン</li> <li>△ りんごジャム</li> </ul>	<b>23</b> 天皇誕生日 食べたいな♡ 本にでてくるおいしいもの 今も絵本や図書作品に出てくる料理が給食に登場します。最後は3年生の国語の物語です。興味がある人は本を借りてみよう。	<b>24 田ゆうすげ村の小さな旅館</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ チキンシチュー</li> <li>□ ダイコンのサラダ (和風大根サラダ)</li> </ul>	<b>25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 関東煮</li> <li>○ もやしの ピリ辛炒め</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 豚ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 油 ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう でんぷん</li> <li>● キャベツ 塩</li> <li>◎ 鶏肉 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 とうもろこし 油 削り節 白みそ 豆乳 塩 こしょう でんぷん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ホキフライ 油 砂糖 ウスターソース</li> <li>◎ 鶏肉 春雨 人参 たけのこ チンゲン菜 切り干し大根 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 鶏がらスープ 淡しょうゆ 酢 ごま油 トウバンジャン コチュジャン 砂糖 塩 こしょう</li> <li>△ りんごジャム</li> </ul>	食べたいな♡ 本にでてくるおいしいもの 今も絵本や図書作品に出てくる料理が給食に登場します。最後は3年生の国語の物語です。興味がある人は本を借りてみよう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 じゃがいも キャベツ 人参 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>□ 大根 人参 とうもろこし 糸かつお 淡しょうゆ 酢 砂糖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 ごぼう天 厚揚げ じゃがいも 大根 人参 こんにやく 削り節 砂糖 濃しょうゆ</li> <li>○ 豚肉 人参 もやし 油 ごま油 コチュジャン 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう</li> </ul>
<b>28 生徒献立</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 照り焼き 豆腐ハンバーグ</li> <li>● 切り干し大根の 甘辛炒め</li> <li>◎ みそ汁</li> </ul>	<b>節分</b> 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。いわしを食べるのは、鬼を追い払うために、焼き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。給食では、2月2日に節分献立が登場します。		<b>生徒献立</b> 令和3年度のテーマは「日本の伝統食を未来へつなごう、私のおすすめレシピ！」 橋尾中学校の生徒が考えました！ <b>22日「切り干し大根と春雨のサンラータン」</b> ピリ辛とお酢を入れたさっぱりな味が、食欲が落ちた時に食べやすいです。切り干し大根は生の大根よりたくさんのカルシウムがとれます。 郷荘中学校の生徒が考えました！ <b>28日「切り干し大根の甘辛炒め」</b> 切り干し大根をメインにいろいろな調味料で味付けしました。生の大根に比べてカルシウムや鉄分などが豊富な切り干し大根を選びました。	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 豆腐ハンバーグ 砂糖 みりん 濃しょうゆ でんぷん</li> <li>● 牛肉 人参 玉ねぎ ピーマン 土しょうが 切り干し大根 白ごま 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 こしょう</li> <li>◎ じゃがいも 白菜 えのきたけ 青ねぎ 人参 削り節 信州みそ</li> </ul>				

	エネルギー	たんぱく質	脂肪1割 <sup>※</sup> -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B1	ビタミンB2	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	649	15.4	28.5	331	81	1.9	2.9	366	0.52	0.59	19	2.3	3.7
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