



令和 4(2022)年

2 月分 給食予定献立表

★印は「かみかみ献立」

日(曜)	献立名	食 品 名					
		赤(体をつくる)		緑(体の調子をととのえる)		黄(エネルギーになる)	
1(火)	牛乳 ごはん 沢煮汁 鶏肉とこんにゃくのみそ煮	牛乳 赤みそ	鶏肉 豚肉	ごぼう たけのこ 青ねぎ 土しょうが	にんじん 干しいたけ 白ねぎ	米 こんにゃく	さとう
2(水)	牛乳 コッペパン フェジョアータ 野菜ソテー	牛乳 豚肉	ウィンナー	にんじん たまねぎ きゃべつ	にんにく ほうれんそう	パン	白いんげん豆
3(木)	(節分献立) 牛乳 わかめごはん いわしの煮つけ 豚汁 節分豆	牛乳 いわし 油あげ 節分豆	わかめ 豚肉 赤みそ	土しょうが にんじん 青ねぎ	ごぼう だいこん	米 こんにゃく	さとう
4(金)	牛乳 揚げパン 肉だんごの甘辛煮 野菜スープ	牛乳 ベーコン	ミートボール	たまねぎ 土しょうが みずな	にんじん もやし	パン さとう	油
7(月)	牛乳 ごはん トック(卵) 切り干し大根のキムチ炒め ぼんかん	牛乳 たまご	鶏肉 豚肉	にんじん 干しいたけ 青ねぎ はくさいキムチ	たまねぎ もやし 切り干しだいこん ぼんかん	米 でんぷん	トック ごま油
8(火)	牛乳 減量パン いなかうどん 炒めなます	牛乳 油あげ 赤みそ	豚肉 ちくわ 鶏肉	にんじん 青ねぎ ごぼう	だいこん れんこん	パン 糸こんにゃく さとう	うどん ごま
9(水)	牛乳 ごはん さばのみぞれ煮 はくさいのみそ汁	牛乳 とうふ 白みそ	さば 赤みそ	だいこん にんじん	はくさい	米	さとう
10(木)	牛乳 コッペパン 白花豆のポタージュ ウィンナーのケチャップ煮 野菜ソテー	牛乳 調理用牛乳 ウィンナー	ベーコン 生クリーム	たまねぎ パセリ	にんじん きゃべつ	パン じゃがいも 小麦粉	白花豆 バター さとう
14(月)	2月14日(月)～2月18日(金)はリクエスト給食です! みんなのアンケートの結果をもとに、こんだてをたてました。 自分の好きな給食が入っているでしょうか!? 楽しみにしておいてくださいね♪						
15(火)							
16(水)							
17(木)							
18(金)							
21(月)	牛乳 ごはん とうふとわかめのスープ 八宝菜	牛乳 とうふ 豚肉 いか	鶏肉 わかめ えび	えのきたけ たまねぎ たけのこ	はくさい にんじん 干しいたけ	米 ごま油	でんぷん
22(火)	牛乳 減量パン クリームスパゲティ れんこんサラダ	牛乳 調理用牛乳 ささみフレーク	ベーコン 生クリーム	たまねぎ にんじん	ちんげんさい れんこん	パン バター ごま	スパゲティ 上新粉 ノンエッグマヨネーズ
24(木)	牛乳 だいこんの炊き込みごはん いなか汁 金時煮豆	牛乳 豚肉 赤みそ	鶏肉 油あげ	だいこん だいこん葉	にんじん 青ねぎ	米 さつまいも 白玉だんご さとう	押麦 こんにゃく 金時豆
25(金)	牛乳 コッペパン ポイルきゃべつ ちりめんコロケ コンソメスープ とんかつソース(クラスに1本)	牛乳 ちりめんコロケ	鶏肉	きゃべつ たまねぎ	にんじん パセリ	パン	油
28(月)	牛乳 ごはん ちゃんこ煮 ごまじゃこ	牛乳 鶏肉だんご ちりめんじゃこ	豚肉 とうふ	はくさい にんじん にら	だいこん ごぼう	米 さとう	こんにゃく ごま



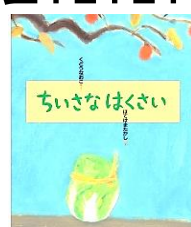
節分



昔の人は、病気や地震などの災いは、鬼が持つてくると信じていました。豆まきは鬼を豆で追い払い、福を呼び込むための行事です。

大阪では節分の夜に麦ごはんといわしの塩焼きを食べます。柊(ひいらぎ)の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼を追い払うという意味があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	
当月平均	623	15.2	29.0	2.3	324	75	
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	350	50	
亜鉛	mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	鉄 mg
	2.8	254	0.50	0.53	21	4.0	2.2
	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5g以上	3.0



～食べておいしい! 読んで楽しい! 給食図書館～

「ちいさなはくさい」 こいで やすこ作

畑からはみだしてしまっただいこんと、そばで見守る柿の木をやさしい眼差しで描く、心あたたまる作品です。