

# 2月献立表

令和3年度南国市学校給食センター

献立名	赤の仲間(主に血や肉・骨を作る)		みどりの仲間(主に体の調子をよくする)		黄色の仲間(主に熱やエネルギーになる)	
	たんぱく質が多い	むぎ質が多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い
<b>1 火</b> 豚肉とチンゲン菜の炒め物 中華スープ ひじきの佃煮	豚肉・竹輪・炒り卵 鶏肉	わかめ 牛乳・ひじきの佃煮	にんじん・チンゲン菜 にんじん	生姜・たけのこ・干し椎茸 しめじ・コーン・玉ねぎ・白菜	米・砂糖・春雨 砂糖	油
<b>2 水</b> 鶏肉と大根の中華煮 ブロッコリーのツナあえ	鶏肉・厚揚げ ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー・にんじん	大根・れん根・干し椎茸 キャベツ・きゅうり	米・砂糖 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ・ごま
<b>3 木</b> いわしのかば焼き <b>節分献立</b> 冬野菜の和え物 味噌けんちん汁 節分豆	いわし 豆腐・みそ 節分豆	牛乳	にんじん・ほうれん草 ねぎ	白菜・もやし 大根・ささがきごぼう・しめじ	米・砂糖・でんぷん 砂糖 里芋	油 ごま
<b>4 金</b> 豚すき 酢みそあえ	豚肉・豆腐 竹す・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	玉ねぎ・白菜 きゅうり・キャベツ・ゆの酢	米・砂糖・こんにゃく 砂糖	ごま
<b>7 月</b> 麻婆豆腐 もやしのナムル	豚肉・豆腐・みそ ハム	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	生姜・にんにく・たけのこ・干し椎茸 キャベツ・もやし	米・砂糖・でん粉 砂糖	ごま油 ごま・ごま油
<b>8 火</b> カレー肉じゃが かみかみきゅうりもみ	豚肉 さきいか	わかめ・牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ・枝豆 キャベツ・きゅうり・切干大根	米・砂糖・じゃが芋・こんにゃく 砂糖	ごま
<b>9 水</b> ゆず香あえ みたらし団子	豚肉	かちり 牛乳	にら にんじん	生姜・にんにく・大根・玉ねぎ きゅうり・キャベツ・ゆの酢	米・砂糖・でん粉 砂糖 白玉もち・砂糖・でん粉	油
<b>10 木</b> 鯖のごまみそ焼き 大根の酢の物 五目スープ	鯖・みそ 刻み昆布 豚肉・豆腐	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・きゅうり・ゆの酢 干し椎茸・もやし・白菜	米・砂糖 砂糖 ピーマン	ごま ごま
<b>11 金</b>	<b>建国記念の日</b> <b>寒い日もマメマメパワーで元気に頑張ろう</b>					
<b>14 月</b> ツナ ピラフ	<b>パレンティン献立</b> 煮込みハンバーグ 白菜スープ・パレンティンデザート	ツナ ハンバーグ ベーコン 牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ・枝豆・にんにく 白菜・もやし	米 砂糖 チョコケーキ	油
<b>15 火</b> じゃが芋と鶏肉のうま煮 ブロッコリーとアーモンドのサラダ	鶏肉・うずら卵	牛乳	にんじん ブロッコリー・にんじん	枝豆・たけのこ きゅうり・レモン果汁	米・砂糖・じゃが芋・こんにゃく 砂糖	油 オリーブ油・油・アーモンド
<b>16 水</b> フルーツ サンド	ぶどう 照り焼きチキン ポトフ	ヨーグルト カスタードミックス 鶏肉 ウインナー 牛乳	にんじん	パイナップル・みかん缶・黄桃缶 にんにく 玉ねぎ・かぶ・キャベツ	食パン 砂糖 じゃが芋	
<b>17 木</b> 沖うるめの揚げ煮 おかか和え ひじきの炒め煮	沖うるめ 花かつお ひじき・油揚げ・大豆	牛乳	小松菜・にんじん・ほうれん草 にんじん・インゲン	キャベツ	米・でん粉・砂糖 砂糖 砂糖・こんにゃく	油 油
<b>18 金</b> 豆腐の中華煮 ハンパソテーサラダ りんご	豚肉・豆腐 ささみ・みそ	わかめ 牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	生姜・にんにく・玉ねぎ・たけのこ しめじ きゅうり・もやし・コーン・生姜 りんご	米・砂糖・でん粉 砂糖	油 練りごま
<b>21 月</b> 豆ちゃん カレー	海藻サラダ ヨーグルト	鶏肉・ミックスビーンズ 海藻ミックス 牛乳・ヨーグルト	にんじん	にんにく・生姜・玉ねぎ・枝豆 キャベツ・きゅうり・コーン	米・雑穀米・じゃが芋 砂糖	油 ごま油
<b>22 火</b> 鯖のみそ煮 キャベツの甘酢あえ さつま芋のみそ汁	鯖・みそ 油揚げ・みそ	牛乳	にんじん	生姜 きゅうり・キャベツ・もやし・ゆの酢 しめじ・白菜	米・砂糖 砂糖	ごま油
<b>23 水</b>	<b>天皇誕生日</b> <b>豆をまめに食べて健康な体になろう</b>					
<b>24 木</b> おでん ごぼうサラダ ふりかけ	天ぷら・竹す・うずら卵・厚揚げ ツナ	昆布 牛乳・ふりかけ	にんじん	大根 ささがきごぼう・きゅうり キャベツ	米・じゃが芋・こんにゃく・砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ
<b>25 金</b> ごま照りチキン ゆかりあえ 切干大根の煮物	鶏肉 油揚げ	牛乳	ゆかりの素 にんじん・いんげん	キャベツ・白菜 切干大根・干し椎茸	米・でん粉・砂糖	油・ごま
<b>28 月</b> 焼肉いため ツナボンあえ	牛肉・豚肉 ツナ	牛乳	にんじん・青ピーマン にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・にんにく もやし・きゅうり	米・砂糖	油 ごま・青じそドレッシング

※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。

## 節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

○2月の献立には、いろいろな豆が出てくるよ！  
よくかんで味わって食べてね。  
○大豆は、いろいろな食品に変身するよ！  
加工品だけでなく、調味料にも入っているよ。

○今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	828Kcal
たんぱく質	32.0g
脂質	24.3g
カルシウム	346mg
鉄	3.2mg
食物繊維	5.1g
食塩	2.8g

