



# 2月献立表



令和4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 水</b> カレー肉じゃが 大根さっぱり漬け	牛肉 かちり	牛乳・刻み昆布	にんじん にんじん	玉ねぎ・枝豆 大根・きゅうり	米・じゃが芋・砂糖・ こんにゃく 砂糖	油
<b>2 木</b> チキン ライス フロccoliリーサラダ 米粉のクリームスープ	鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳・豆乳	フロccoliリー・にんじん にんじん	玉ねぎ・枝豆 キャベツ 玉ねぎ・しめじ・コーン・キャベツ	米 米粉・じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ・ごま
<b>3 金</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>6 月</b> ハラ焼き 丼 春キャベツと菜花のサラダ オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	玉ねぎ・生姜・にんにく 春キャベツ・菜花 オレンジ	米・砂糖	油 ごま・ドレッシング
<b>7 火</b> タンDリーチキン キャベツのサラダ 白菜のスープ	鶏肉 ハム	わかめ・牛乳	にんじん にんじん	生姜・にんにく キャベツ・きゅうり 白菜・コーン	米 砂糖	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油
<b>8 水</b> 麻婆豆腐 ハンパンジーサラダ	豚肉・豆腐・みそ ほくしささみ・みそ	わかめ・牛乳	にんじん・ねぎ にんじん・ほうれん草	生姜・にんにく・たけのこ・干し 椎茸 もやし・コーン・生姜	米・砂糖・でん粉 砂糖	油・ごま油 ごま
<b>9 木</b> じゃが芋のうま煮 味噌ドレッシング和え じゃこの佃煮	鶏肉 みそ かちり	牛乳	いんげん にんじん	たけのこ・干し椎茸 きゅうり・キャベツ	米・じゃが芋・こんにゃく・砂糖 砂糖 砂糖	油 ごま・油 ごま
<b>10 金</b> きびなごフライ 大根の酢の物 五目スープ	きびなごフライ 豚肉・豆腐	刻み昆布 牛乳	にんじん・ねぎ	大根・きゅうり 干し椎茸・もやし・白菜・しめじ	米・砂糖 砂糖	油 ごま
<b>13 月</b> おでん ごぼうサラダ ふりかけ	厚揚げ・天ぷら・ 竹す・うずら卵 ハム ふりかけ	昆布 牛乳	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	ノンエッグマヨネーズ
<b>14 火</b> ツナ ピラフ 煮込みハンバーグ 白菜スープ・バレンタインデザート	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・玉ねぎ・しめじ	米 砂糖 チョコケーキ	油
<b>15 水</b> コッペ パン 南瓜シチュー オレンジ りんごサラダ 白玉ボンチ	鶏肉・ベーコン	牛乳	南瓜・にんじん	玉ねぎ・枝豆・コーン りんご・きゅうり・キャベツ みかん缶・黄桃缶	コッペパン 砂糖 オレンジジュース・ 白玉もち・サイダー	油・バター オリーブ油
<b>16 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 油揚げ・大豆	牛乳・ひじき	小松菜・にんじん・ ほうれん草 にんじん・いんげん	キャベツ	米・でん粉・砂糖 砂糖 砂糖・こんにゃく	油
<b>17 金</b> おろし 丼 レモン酢あえ ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳・ヨーグルト	にら 小松菜・にんじん	生姜・にんにく・大根・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・レモン果汁	米・砂糖・でん粉 ごま	油
<b>20 月</b> 豆ちゃん カレー フロccoliリーサラダ キウイフルーツ	豚肉・ミックスビーンズ ハム	牛乳	にんじん フロccoliリー・赤パ リカ	にんにく・生姜・玉ねぎ・枝豆 キャベツ・きゅうり・レモン果汁 キウイフルーツ	米・じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油
<b>21 火</b> 鯖の塩焼き キャベツの甘酢あえ みそちゃんこ	塩鯖 鶏団子・油揚げ・ みそ	牛乳	ねぎ・にんじん	きゅうり・キャベツ・もやし 玉ねぎ・白菜・大根	米 砂糖	油
<b>22 水</b> 厚揚げの五目煮 小松菜のごまマヨあえ	豚肉・厚揚げ ハム	牛乳	にんじん・チンゲン菜 にんじん・小松菜	玉ねぎ・たけのこ・ 干し椎茸・生姜 きゅうり	米・砂糖・でん粉 ごま・ノンエッグマヨネーズ	油
<b>23 木</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 金</b> バター ロール パン なすのミートグラタン キャベツのレモンあえ コンソメスープ	牛肉・豚肉・チーズ ツナ ハム	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ・なす・しめじ きゅうり・キャベツ・レモン果汁 玉ねぎ	バターロール 砂糖 じゃが芋	油
<b>27 月</b> 大豆のカレー煮 ハムサラダ 豆乳プリンタルト	牛肉・豚肉・大豆 ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ・セロリ・にんにく コーン・きゅうり・キャベツ	米・砂糖 砂糖	油 オリーブ油 豆乳プリンタルト
<b>28 火</b> 鶏肉のチリソース ゆかり和え 切干大根の煮物	鶏肉 油揚げ	牛乳	ねぎ ゆかり にんじん・いんげん	生姜・にんにく キャベツ・白菜 切干大根・干し椎茸	米・砂糖・でん粉 こんにゃく・砂糖	油

※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。



**どうして節分に豆をまくの？**

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたり



〇2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。  
〇大豆は、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。



〇今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	785Kcal
たんぱく質	32.0g
脂質	25.9g
カルシウム	376mg
鉄	3.7mg
食物繊維	6.5g
食塩	2.8g