



2月献立表



令和5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なる)		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	おぎ質が多い	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
1 木 チキンライス ポテトサラダ 鶏団子スープ	鶏肉 ハム 鶏団子	牛乳	ピーマン にんじん にんじん	玉ねぎ・枝豆・エリンギ きゅうり・コーン 玉ねぎ・生姜・白菜	米 じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ
2 金 いわしのかば焼き 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・ごぼう・しめじ	米・砂糖・でんぷん 砂糖 じゃが芋	油 ごま
5 月 肉じゃが みそドレッシングあえ じゃこの佃煮	牛肉 花かつお・みそ かちり	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・いんげん きゅうり	米・じゃが芋・砂糖・ こんにゃく 砂糖 砂糖	油 ごま・油 ごま
6 火 ハラ焼き 春キャベツと菜花のマヨあえ ヨーグルト	豚肉	牛乳・ヨーグルト	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	米・発芽玄米・砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ・ごま
7 水 タンドリーチキン 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
8 木 すき焼き わかめサラダ ほうれん草ムース	牛肉・焼き豆腐 ツナ	わかめ 牛乳	にんじん・ねぎ	玉ねぎ・白菜 春キャベツ・きゅうり・コーン	米・砂糖・こんにゃく	油 和風ドレッシング
9 金 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 もやし・白菜・しめじ	米 砂糖 ピーフン	油
13 火 ツナ ピラフ 煮込みハンバーグ 白菜とチキンのスープ	ツナ ハンバーグ 鶏肉	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	油
14 水 米粉 パン 南瓜シチュー りんごサラダ バレンタインデザート	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	米粉パン 砂糖 ガトーショコラ・ オレンジジュース	油 オリーブ油
15 木 豆腐の中華煮 ブロッコリーのツナ和え	豆腐・豚肉 ツナ	牛乳	にんじん・ねぎ ブロッコリー・小松菜・にんじん	生姜・玉ねぎ・たけのこ・ 干し椎茸 きゅうり	米・砂糖・でん粉 砂糖	油・ごま油 ノンエッグマヨネーズ・ごま
16 金 鯖の揚げ煮 おかか和え 豚汁	鯖 花かつお 豚肉・厚揚げ・みそ	牛乳	にんじん・ほうれん草 にんじん・ねぎ	白菜 ごぼう・大根	米・でん粉・砂糖 砂糖 さつま芋	油
19 月 豆ちゃん カレー ブロッコリーサラダ キウイフルーツ	豚肉・牛肉・ミック スビーンズ ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー・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
20 火 鯖のみそマヨ焼き 茎わかめの炒め煮 みそちゃんこ	鯖・みそ 天ぷら・大豆 鶏団子・油揚げ・みそ	茎わかめ 牛乳	にんじん にんじん ねぎ・にんじん	玉ねぎ・白菜・大根	米 こんにゃく・砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油・ごま油
21 水 豚肉の生姜炒め 春雨サラダ いちご	豚肉 ツナ	わかめ 牛乳	にんじん・ピーマン にんじん	生姜・玉ねぎ・キャベツ・椎茸 きゅうり いちご	米・砂糖 春雨・砂糖	油
22 木 おでん ごぼうサラダ ふりかけ	厚揚げ・天ぷら・竹 す・うすら卵 ハム	昆布 牛乳	にんじん	大根 きゅうり・キャベツ・ごぼう	米・じゃが芋・こんにゃく・ 砂糖	ノンエッグマヨネーズ
23 木 天皇誕生日	豆をまめに食べて健康な体になろう					
26 月 チャブチェ 小松菜のサラダ	牛肉 ツナ	牛乳	にんじん・にら 小松菜・にんじん	生姜・にんにく・干し椎茸・たけ のこ・玉ねぎ きゅうり	米・春雨・砂糖 砂糖	油・ごま油 オリーブ油
27 火 鶏肉のゆずあえ ゆかり和え 高野豆腐の煮物	鶏肉 鶏肉・高野豆腐	牛乳	ゆかり にんじん・いんげん	柚酢 キャベツ・白菜 玉ねぎ	米・砂糖・でん粉 こんにゃく・砂糖	油
28 水 おろし # ごまネースあえ 清見オレンジ	豚肉 ツナ	牛乳	にら 小松菜・にんじん・ チンゲン菜	生姜・にんにく・大根・玉ねぎ きゅうり 清見オレンジ	米・砂糖・でん粉 ノンエッグマヨネーズ・ごま	油
29 木 鯖の塩焼き 切干大根のナムル 春雨スープ	塩鯖 ハム 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん・ねぎ	切干大根・キャベツ・きゅう り 玉ねぎ・しめじ・白菜	米 砂糖 春雨	ごま・ごま油

※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。

○今月の給食1回あたり平均栄養価



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。



エネルギー	768Kcal
たんぱく質	31.4g
脂質	25.5g
カルシウム	365mg
鉄	4.0mg
食物繊維	5.6g
食塩	2.8g