

令和5年度
2月分

学校給食予定献立表

野母崎小中一貫青潮学園



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	おも ほんたう ざいりようめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	中学校	
			からだ もと あか 体をつくる基になる(赤)		からだ ちょうし との もと 体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー	エネルギー
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	たんぱく質
1	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		678	850
		チャーシュー豆腐	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ ふかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	油		
		もやしのナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま	27.4	33.7
		ぼんかん				ぼんかん				
2	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		665	823
		ホワイトシチュー	とりにく	スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こむぎこ	バター 油		
		鱈のハーブ焼き	あじ		パセリ			オリーブ油		
		紅大根のサラダ				あかだいこん かぶ とうもろこし	さとう	油	32.4	39.6
		せつぶんまめ(だいず)								
5	月	チキンカレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ			
		チキンカレーライス(ルウ)	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油 カレールウ	657	823
		牛乳		牛乳						
		ひじきサラダ		ひじき		キャベツ とうもろこし	さとう	油 ごま油	22.9	27.3
		ヨーグルト		ヨーグルト						
6	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		618	786
		豚肉と大根のみそ煮	ぶたにく あつあげ こめみそ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	さとう			
		きびなごごまフライ		きびなごごまフライ				油	24.7	30.5
		白菜のしそ和え			こまつな あかしそ	はくさい				
7	水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		624	775
		大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
		キャベツとツナのソテー	ツナ(まぐろ)		にんじん	キャベツ しめじ		油	27.7	33.9
		はるか				はるか				
8	木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		609	772
		豆腐のみそ汁	とうふ こめみそ		こまつな	えのきたけ はくさい たまねぎ				
		ゆで干し大根の卵焼き	とりひきにく たまご		ねぎ	ゆでぼしだいこん	さとう	油	25.2	31.0
		人参のきんぴら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう	油 ごま油 ごま		
9	金	米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン		635	804
		ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油		
		スパイシーチキン	とりにく				でんぶん こめこ	油	26.3	32.6
		ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	ごま ごま油 油		
13	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		657	792
		中華卵スープ	たまご とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ	でんぶん	油		
		豚の角煮	ぶたにく			しょうが たまねぎ	さとう でんぶん		29.1	33.4
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー					
14	水	小さいコッペパン 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		654	805
		クリームスパゲッティ	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	しめじ たまねぎ にんにく	スパゲッティ	油 なまクリーム		
		ポイルドウインナー	フランクフルト						30.2	36.5
		ほうれん草のソテー			ほうれんそう にんじん	えだまめ		油		
15	木	中華おこわ	ぶたにく うすあげ		にんじん	れんこん しいたけ	こめ もちごめ さとう	ごま油	648	805
		牛乳		牛乳						
		春雨汁	とりにく はんぺん		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	はるさめ		20.9	25.3
		春巻き					はるまき	油		
		きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり だいこん	さとう	ごま		
16	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		668	827
		せん切り野菜のスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん		油		
		じゃがいものチーズ焼き	ベーコン	チーズ	ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	オリーブ油		
		豆のソテー	ウインナー だいず		さやいんげん	とうもろこし	おおふくまめ きんときまめ	油	27.6	34.1
		いちごジャム					いちごジャム			

◎裏面もごらんください。



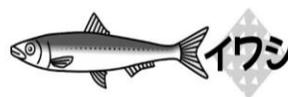
◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名					小学校	中学校		
			からだをつくる基になる(赤)		からだの調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー	エネルギー	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質	
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		680	852	
		みそけんちん汁	むぎみそ	とうふ	にんじん	ふかねぎ ごぼう だいこん	さといも				
		長崎天ぷら	たまご				さつまいも さとう でんぶん こむぎこ	油	22.2	27.1	
		高菜の炒め物	とりひきにく		たかなづけ	たまねぎ	さとう	油 ごま			
20	火	ハヤシライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ				
		ハヤシライス(ルウ)	ぎゅうにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	こむぎこ	油 バター	604	765	
		牛乳		牛乳							
		ほうれん草とコーンのサラダ			ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	さとう	油	23.0	28.2	
21	水	いよかん				いよかん					
		はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン		658	841	
		野菜ラーメン	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	ラーメン	ごま油			
22	木	鶏肉とカシューナッツの炒め物	とりにく		ピーマン	しょうが とうもろこし	さとう でんぶん	カシューナッツ 油	29.1	36.5	
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		601	759	
		筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ	じゃがいも さとう	油			
		じゃこ炒め	うすあげ	しらすぼし	にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま油	22.4	27.4	
26	月	りんご				りんご					
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		607	772	
		のっぺい汁	とりにく あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ふかねぎ	さといも でんぶん				
		真いわしの竜田揚げ	まいわしたつたあげ					油	25.1	31.0	
27	火	白菜のごまあえ				はくさい きゅうり	さとう	ごま			
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		615	783	
		すき焼き	ぶたにく やきどうふ		にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい ふかねぎ えのきたけ	マロニー さとう	油			
		小魚の佃煮		にぼし			さとう		26.6	32.9	
28	水	小松菜のからし和え			こまつな	もやし	さとう	油 ごま油			
		コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		607	755	
		ミネストローネ(マカロニ入り)	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	マカロニ しろいんげんまめ	油			
		鶏肉のハニーマスタード焼き	とりにく			にんにく	はちみつ		28.0	34.3	
29	木	花野菜のソテー			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		油			
		ちらし寿司	うすあげ		にんじん	れんこん ごぼう しいたけ ゆでほたたいこん	こめ さとう	油	624	760	
		牛乳		牛乳							
		白玉汁	とりにく はんぺん		にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ	しらたまもち				
		さばの塩焼き	ごまさば							27.4	32.9
		キャベツのおひたし			ほうれんそう	キャベツ	さとう				
ひなあられ					ひなあられ						

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。



節分にまつわる食べ物



いり大豆をまき、自分の年の数だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭をさした「イカガシ(ヒラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方角)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともとは、関西の一部地域の風習でしたが、今では全国に広がっています。