２月 予定献立表

曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて	1日 ごはん 鶏肉の 　塩ねぎチーズ焼き ひじきの煮物 なめこと卵のすまし汁 牛乳	エネルギー 796kcal たんぱく質 33.9g 脂質25.3g 食塩2.4g	2日 **節分給食** いわしの蒲焼丼 しめじ和え 白菜のみそ汁 節分豆 牛乳	エネルギー 839kcal たんぱく質 31.7g 脂質23.4g 食塩2.5g	3日 ごはん 五目なます ピリ辛とり野菜 りんご 牛乳	エネルギー 783kcal たんぱく質 31.3g 脂質21.4g 食塩3.0g	4日 ごはん ミートボールの 　ケチャップ煮 スパゲティサラダ 冬野菜のポトフ 牛乳	エネルギー 813kcal たんぱく質 25.6g 脂質24.7g 食塩3.0g	5日 **能登牛給食** ごはん 大根のごま酢和え 能登牛のすき焼き煮 牛乳	エネルギー 844Kcal たんぱく質 34.5g 脂質26.4g 食塩2.0g
使用食品	鶏肉 ちくわ 豆腐 卵 牛乳 チーズ ひじき にんじん いんげん ねぎ なめこ 米 こんにゃく さとう 片栗粉 油		いわし 卵 さつま揚げ 大豆 牛乳 にんじん 小松菜 しょうが もやし しめじ 玉ねぎ 白菜 ねぎ 米 小麦粉 片栗粉 さとう じゃがいも 油 ごま		油揚げ かにかま 鶏肉 ちくわ 豆腐 牛乳 にんじん ほうれん草 大根 白菜 もやし えのき ねぎ キムチ にんにく りんご 米 さとう しらたき ごま		鶏肉 豚肉 ハム ウインナー 牛乳 にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ 大根 白菜 カリフラワー 米 さとう 片栗粉 マカロニ じゃがいも バター マヨネーズ		牛肉 豆腐 油揚げ 牛乳 にんじん 大根 きゅうり たまねぎ ごぼう ねぎ 白菜 えのき 米 さとう しらたき ふ ごま 油	
こんだて	8日 ごはん 厚揚げと豚肉の 　オイスターソース炒め ワンタンスープ オレンジ 牛乳	エネルギー 799kcal たんぱく質 32.1g 脂質22.4g 食塩2.1g	9日 ごはん チキン南蛮 さざなみ会え みそけんちん汁 牛乳	エネルギー 924kcal たんぱく質 31.9g 脂質35.6g 食塩2.7g	10日 ごはん 魚の香草パン粉焼き マセドアンサラダ ウインナーと 　野菜のスープ 牛乳	エネルギー 801kcal たんぱく質 34.0g 脂質23.6g 食塩3.0g	11日 		12日 **1年生リクエスト給食** カレーライス フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 945Kcal たんぱく質 25.6g 脂質21.3g 食塩2.8g
使用食品	豚肉 厚揚げ 牛乳 にんじん ピーマン チンゲン菜 たけのこ たまねぎ キャベツ もやし コーン オレンジ 米 さとう 油		鶏肉 豆腐 卵 牛乳 にんじん キャベツ きゅうり 大根 白紙 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 米 片栗粉 さとう じゃがいも 油 マヨネーズ		川ダイ ハム ウインナー 牛乳 チーズ 小松菜 にんにく キャベツ きゅうり りんご 白菜 たまねぎ ひよこまめ 米 パン粉 さとう じゃがいも 油		おもに体をつくるもとになる 1群 おもに体の調子を整える 2群 おもに体の調子を整える 3群 おもに体の調子を整える 4群 おもにエネルギー源となる 5群 おもにエネルギー源となる 6群		豚肉 牛乳 にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく りんご 黄桃 パインアップル バナナ 米 麦 じゃがいも 白玉団子 さとう 油	
こんだて	15日 ごはん チャプチェ かにたまスープ みかん 牛乳	エネルギー 802kcal たんぱく質 28.8g 脂質18.6g 食塩3.0g	16日 ごはん スパニッシュオムレツ コーンサラダ 白菜のクリーム煮 牛乳	エネルギー 798kcal たんぱく質 26.9g 脂質24.3g 食塩2.0g	17日 ごはん とり天 おひたし 厚揚げのみそ汁 牛乳	エネルギー 796kcal たんぱく質 35.8g 脂質23.5g 食塩2.1g	18日 ミックスピラフ 大豆の 　コロコロサラダ せん切りスープ 牛乳	エネルギー 810kcal たんぱく質 30.3g 脂質27.2g 食塩3.3g	19日 **珠洲産しいたけの日** ごはん/牛乳 ちくわのカレー揚げ キャベツと 　油揚げの甘酢和え 珠洲産しいたけ入りめった汁	エネルギー 818Kcal たんぱく質 29.6g 脂質20.9g 食塩3.1g
使用食品	豚肉 かにかま 卵 牛乳 にんじん 小松菜 しょうが にんにく たけのこ しいたけ たまねぎ きくらげ ねぎ みかん 米 さとう 春雨 片栗粉 油 ごま		ウインナー 鶏肉 牛乳 にんじん ブロッコリー ほうれん草 たまねぎ きゅうり キャベツ コーン 白菜 しめじ 米 じゃがいも さとう 油 バター		鶏肉 卵 厚揚げ 牛乳 小松菜 にんじん にんにく キャベツ もやし 白菜 えのき ねぎ 米 小麦粉 片栗粉 さとう 油 ごま		鶏肉 いか 大豆 ツナ ベーコン 牛乳 赤ピーマン にんじん 小松菜 たまねぎ コーン グリンピース きゅうり キャベツ もやし 米 麦 さとう じゃがいも 油 バター マヨネーズ		ちくわ 卵 油揚げ 豚肉 牛乳 小松菜 にんじん キャベツ もやし ごぼう 大根 しいたけ ねぎ 米 小麦粉 さとう こんにゃく さつまいも 油	
こんだて	22日 ごはん メンチカツ いんげんの 　グリーンサラダ 大根とベーコンのスープ 牛乳	エネルギー 809kcal たんぱく質 26.5g 脂質28.3g 食塩2.6g	23日 		24日 ごはん 揚げギョーザ バンサンスー 八宝菜 牛乳	エネルギー 849kcal たんぱく質 31.4g 脂質24.9g 食塩2.6g	25日 少なめゆかりごはん ほろほろ和え 五目うどん バナナ 牛乳	エネルギー 782kcal たんぱく質 23.8g 脂質14.8g 食塩3.5g	26日 **切干大根の日** ごはん ふくらぎの竜田揚げ 切干大根のピリ辛炒め みそ汁 牛乳	エネルギー 826Kcal たんぱく質 32.9g 脂質26.4g 食塩2.5g
使用食品	ベーコン 豚肉 牛乳 チーズ いんげん 小松菜 にんじん きゅうり キャベツ 大根 しめじ 米 さとう 小麦粉 パン粉 油	おもに体をつくるもとになる 1群 おもに体の調子を整える 2群 おもに体の調子を整える 3群 おもにエネルギー源となる 4群 おもにエネルギー源となる 5群 おもにエネルギー源となる 6群			豚肉 ハム 卵 いか うずら卵 牛乳 にんじん チンゲン菜 きゅうり キャベツ しょうが 白菜 たまねぎ たけのこ もやし しいたけ きくらげ 米 春雨 さとう 片栗粉 油 ごま		卵 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 しそ 小松菜 にんじん ほうれん草 キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ しいたけ バナナ 米 麦 さとう うどん 油		ふくらぎ 豚肉 豆腐 牛乳 小松菜 にんじん しょうが 切干大根 しめじ たまねぎ 大根 ねぎ 米 片栗粉 さとう ごま	

こんだて

◇節分給食(2日)◇ 節分の『ヒイラギいわし』にちなんで、いわしの蒲焼きと、節分豆です。

◇能登牛給食(5日)◇ 能登牛を石川県から提供していただき、能登牛給食を実施します。すき焼き煮で味わいましょう。

◇1年生リクエスト給食(12日)◇「クラス対抗！残量調査＆合掌キャンペーン」で優勝した101のリクエスト給食、カレーライスです。

◇珠洲産しいたけの日(19日)◇ 地産地消学校給食事業の1つとして、珠洲市から珠洲産のおいしいしいたけを提供していただき、めった汁で味わいます。

◇切干大根の日(26日)◇ 珠洲産の切干大根をピリ辛炒めで味わいましょう。

Q.節分で豆をまくのはどうして？

A.

節分とは、もともと季節をわける日のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。旧暦では立春と正月が近いこともあり、立春の前日が節分行事の代表になったといわれます。本来、節分は物忌みと言って、不吉なことが起きないよう、魔よけをして静かに部屋にこもって過ごす日でした。豆をまくようになったのは、豆には霊力があり、災いを鬼に見立てて追いはらうという意味があります。まいた後の豆は年の数か、年の数にひとつ足した数を食べます。

中学生の基準量	エネルギー 830kcal たんぱく質 35g 脂質 29g 食塩25g以下
おもに体をつくるもとになる	1群
	2群
おもに体の調子を整える	3群
	4群
おもにエネルギー源となる	5群
	6群

※献立は都合により変更することがあります。