

令和4年 2月 給食献立表

鬼は外、福は内 -2月3日は節分です-



「節分」とは各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことですが、昔は春が1年の始まりだったので、特に立春(毎年2月4日ごろ)の前日のことをさす場合が多いです。1年の終わりに厄払いをするために鬼(=邪気)の嫌う豆をまいて追い払います。暦では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。風邪などに負けずに元気に過ごすには食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
4	金	厚焼き卵 ひじきいため煮 豚汁 ★ご飯	牛乳 チーズ 田作りかりんとう	米 油 砂糖 里芋 こんにゃく	卵 スキムミルク ツナ缶 ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 もやし みそ 牛乳 チーズ	ねぎ 人参 さやいんげん ごぼう だいこん	魚のチーズ焼き 酢の物 わかめスープ ★ご飯	米 小麦粉 砂糖	牛乳 卵 チーズ わかめ 豚肉 豆腐 いりこ	切干大根 干し椎茸 人参 きゅうり えのき
5	土	チャンポン 南瓜そばろ煮 ★ご飯	牛乳 カステラ 果物	中華麺 油 砂糖 カステラ 米	豚肉 いかに さつま揚げ 牛乳 鶏肉	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ 南瓜 オレンジ	肉じゃが 酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 じゃが芋 砂糖 ふ しらたき 煮ごま	牛肉 わかめ 竹輪 いりこ	玉葱 人参 グリンピース きゅうり ほうれんそう えのきたけ
7	月	すきやき 大根と人参の酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 しらたき 油 砂糖	牛肉 豆腐 しらす 牛乳	白菜 ねぎ 人参 生椎茸 大根 みかん	魚のみそ煮 ごま和え 村雲汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま 油 でんぶ	さわかん 豆腐 卵 わかめ いりこ	だいこん ほうれんそう もやし えのきたけ 人参 ねぎ
8	火	豚肉の生姜焼き ほうれん草とひじきのサラダ 野菜スープ ★ご飯	牛乳 しらすトースト	米 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 食パン	豚肉 チーズ ひじき ハム 牛乳 しらす チーズ	玉葱 生姜 ほうれん草 人参	冬野菜のカレー キャベツのサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ	牛乳 豚肉 ハム	玉葱 人参 しめじ にんにく りんご プルーン かつお 干し椎茸 ほうろく
9	水	うま煮 即席漬け みそ汁 ★ご飯	牛乳 りんごのケーキ	米 じゃが芋 こんにゃく 油 小麦粉 砂糖	鶏肉 竹輪 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 卵	人参 玉葱 干椎茸 りんご グリーンピース キャベツ きゅうり 大根 小松菜	クリームスパゲティ コールスロー ★ご飯	スパゲティ コーン 米 小麦粉 バター	鶏肉 えび 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 しめじ パセリ キャベツ きゅうり
10	木	魚のマヨネーズ焼き れんこんきんぴら 豆乳スープ ★ご飯	お茶 牛乳もち	米 マヨネーズ 油 砂糖 ごま 片栗粉	さわかん ベーコン 豆乳 乳きな粉	牛 玉葱 椎茸 ぱせり しめじ れんこん 人参 白菜	肉豆腐 はりはり漬け みそ汁 ★ご飯	米 しらたき 油 砂糖 ふ	牛肉 豆腐 ひじき 油揚げ わかめ いりこ	人参 玉葱 ねぎ 切干大根 ごま かつ
12	土	けんちんうどん ごまマヨサラダ ★ご飯	お茶 フルーツ コーンフレーク	うどん麺 里芋 ごま 米 マヨネーズコーンフレーク	鶏肉 竹輪 牛乳	大根 人参 干椎茸 小松菜 キャベツ パナナ レーズン	さつまいものシチュー カミカミサラダ ★ご飯	米 さつまいも パター とうもろこし 缶 油 小麦粉 マヨネーズ 砂糖	鶏肉 スキムミルク 大豆 しらす干し 豆乳	玉葱 人参 パセリ 胡瓜 洋キャベツ
14	月	キーマカレー ヨーグルトサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 スイートポテト	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター さつま芋 砂糖 はちみつ マヨネーズ	牛肉 豚肉 ハム 牛乳 卵 ヨーグルト 生クリーム	玉葱 人参 ビーマン りんご にんにく みかん ブロッコリー キャベツ	野菜うま煮 ツナ和え みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	鶏肉 ツナ缶 豆腐 いりこ	人参 玉葱 干し椎茸 グリーンピース もやし オランダウイキ ねぎ
15	火	オムレツ キャベツと人参のサラダ みそ汁 ★ご飯	お茶 フルーツ ヨーグルト	米 麦油	卵 豆腐 油揚げ みそ ヨーグルト	サラダ菜 しめじ 人参 玉葱 キャベツ きゅうり パナナ もも かんかん	魚のゴマソースかけ おかか和え あすか汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	たら かつお 鶏肉 スキムミルク いりこ	キャベツ もやし 人参 玉葱 ほうれんそう
16	水	麻婆豆腐 拌三糸 果物 ★ご飯	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 油 小麦粉 ごま	豆腐 豚肉 みそ かにかま 卵 牛乳	玉葱 干椎茸 にら 人参 生姜 きゅうり オレンジ	野菜ラーメン じゃこあえ ★ご飯	中華めん ごま油 米	豚肉 牛乳 油揚げ しらす干し	人参 キャベツ もやし 玉葱 デンゲンツァイ
17	木	竹輪のカレー風味揚げ 大根と水菜のサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 人参蒸しパン	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	竹輪 牛乳 スキムミルク 卵	大根 水菜 りんご 人参 レーズン	親子煮 すまし汁 ★ご飯	米 砂糖	鶏肉 卵 はんぺん わかめ こんが かつお	玉葱 人参 干し椎茸 ほうれんそう しめじ
18	金	魚のピカタ 小松菜のサラダ 豚汁 ★ご飯	牛乳 クレープ	米 小麦粉 油 マヨネーズ ごま クラッカー バター いちごジャム	たら 卵 ハム 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	ぱせり 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	ポテトミートローフ ごまマヨネーズ和え 豆乳スープ ★ご飯	米 油 バン粉 ごま じゃがいも	鶏肉 牛肉 卵 竹輪 ベーコン 豆乳	玉葱 キャベツ 人参 しめじ はくさい
19	土	スパゲティミートソース 若布スープ ★ご飯	牛乳 果物 クラッカー	スパゲティ 油 小麦粉 クラッカー 米	牛肉 豚肉 若布 牛乳	人参 玉葱 ビーマン もやし しめじ パナナ	チンジャオロースー 汁ビーフン ★ご飯	米 油 砂糖 でんぶ でんぶ	牛肉 ベーコン	ビーマン だけのご玉葱 人参 生姜 キャベツ ねぎ
21	月	鶏肉の香味焼き ツナ和え かき玉汁 ★ご飯	牛乳 さつま芋蒸しパン	米 ごま油 片栗粉 小麦粉 さつま芋 砂糖 バター	鶏肉 みそ ツナ缶 卵 若布 かまぼこ 牛乳	にんにく 大根 人参 えのき テンゲン菜	柳川煮 あっさり納豆 みそ汁 ★ご飯	米 こんにゃく 油 砂糖	豚肉 卵 納豆 豆腐	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん もやし しそ 煮ごま
22	火	ポークビーンズ ごぼうサラダ 果物 ★食パン	牛乳 ご飯お焼き	食パン じゃがいも 油 砂糖 コーン缶 マヨネーズ 米 ごま油	大豆 豚肉 かつお節 まぐろ 牛乳 卵	人参 玉葱 ぱせり ごぼう りんご ねぎ	焼きそば スープ ★ご飯	中華めん 油 米	豚肉 さつま揚げ 豆腐 かつお節 あおのり	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲンツァイ えのきたけ
24	木	魚のカレームニエル 磯和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド クラッカー	米 小麦粉 油 バター ごま クラッカー ブルーベリージャム	メルルーサ 椎茸のり 豆腐 みそ 牛乳	ほうれん草 もやし えのき ねぎ	厚揚げの中華煮 ニラ玉スープ ★ご飯	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま油 でんぶ	生揚げ 豚肉 卵	人参 玉葱 さやいんげん にら
25	金	※誕生日会※ 小松菜チャーハン 豆腐とツナの小判焼き せん切り野菜 春雨スープ	牛乳 クリームケーキ	米 コーン缶 油 砂糖 パン粉 春雨 カステラ	ベーコン しらす 豆腐 卵 スキムミルク 牛乳 生クリーム	小松菜 人参 玉葱 大根 キャベツ きくらげ 白菜 いちご	マカロニグラタン 温野菜サラダ ★ご飯	マカロニ 油 米 小麦粉 バター バン粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉葱 生しいたけ 人参 かりふらワー ブロッコリー
26	土	肉うどん 昆布豆 ★ご飯	牛乳 パウムクーヘン 果物	うどん麺 砂糖 パウムクーヘン 米	牛肉 大豆 昆布 牛乳	玉葱 人参 ねぎ みかん	スパニッシュオムレツ 人参グラッセ きのこスープ ★ご飯	米 じゃがいも 油 バター 砂糖	卵 ベーコン スキムミルク 鶏肉	玉葱 人参 しめじ 生椎茸 鷹豆 ねぎ
28	月	雑菜 すまし汁 果物 ★ご飯	お茶 フライドポテト	米 油 春雨 砂糖 じゃが芋	豚肉 卵 はんぺん	もやし ほうれん草 人参 干し椎茸 しめじ 小松菜 りんご	魚のサウーソース焼き 千切野菜 コーンスープ ★ご飯	米 バター コーン缶	鶏肉 さけ ヨーグルト	玉葱 人参 生しいたけ ビーマン ぱせり レモン キャベツ

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。