

令和2年 2月 給食献立表



鬼は外、福は内～2月3日は節分です

寒さが一段と増してきました。節分は季節を分けるという意味があり、豆まきは季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。毎日の食事では、栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



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)
1	土	スパゲティミートソース 野菜スープ ★ご飯	牛乳 クラッカー 果物	スパゲティ 油 小麦粉 クラッカー	牛肉 豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	人参 玉葱 グリンピース えのき しめじ はくさい パナナ	厚揚げ含め煮 大根サラダ すまし汁★ご飯	米 しらたき 油 ごま油 小麦粉 砂糖	生揚げ 牛肉 竹輪 わかめ 豆腐	玉葱 人参 いんげん 大根 水菜 白菜
3	月	※節分※ 豚肉のすきやき ひじき酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 節分豆 果物	米 しらたき 油 コン 小麦粉 砂糖 ごま油 ふ	豚肉 豆腐 ひじき わかめ 牛乳 節分豆	はくさい ねぎ 玉葱 人参 しいたけ きゅうり ごまつな りんご	魚のサウーソース焼き ごま和え きのこスープ ★ご飯	米 ごま 砂糖	さけ ヨーグルト ベーコン	パセリレモン汁 白菜 チンゲン菜 人参 しめじ エリンギ ねぎ
4	火	鶏肉の香味焼き ツナ和え かき玉汁 ★ご飯	牛乳 コーンパンケー キ	米 ごま油 小麦粉 コーン 油 バター はちみつ	鶏肉 ツナ缶 卵 かまぼこ 牛乳 スキムミルク	にんにく チンゲンツアイ もやし 人参 しめじ 玉葱 ねぎ	チーズと青菜のオムレツ 磯和え みそ汁 ★ご飯	米 油 ごま じゃが芋	卵 チーズ のり わかめ	小松菜 人参 玉葱 キャベツ 春巻 ねぎ
5	水	魚のごま油焼き 酢みそ和え 汁ピーマン ★ご飯	牛乳 さつま芋とりんご の重ね煮	米 でんぷん ごま ごま油 砂糖 ビーフン さつま芋 バター レーズン	さば 竹輪 豚肉 牛乳	キャベツ 人参 ブロッコリー 玉葱 もやし ねぎ りんご	スパゲティのミルク煮 南瓜そばろ煮 ★ご飯	米 スパゲティ 砂糖 コーン バター	ベーコン えび スキムミルク 鶏ひき肉	玉葱 人参 しめじ パセリ かぼちゃ
6	木	柳川煮 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 ピザトースト	米 こんにやく 油 砂糖 食パン	豚肉 卵 油揚げ わかめ 牛乳 ベーコン チーズ	ごぼう 人参 椎茸 玉葱 いんげん だいこん みかん ピーマン	麻婆大根 ポテトサラダ ★ご飯	米 でんぷん 砂糖 じゃが芋 コーン ゴマ油	豚ひき肉	だいこん 干椎茸 たら 人参 きゅうり
7	金	魚ムニエル マカロニサラダ 野菜スープ ★ご飯	牛乳 かぼちゃおやき	米 小麦粉 バター 油 マカロニ じゃがいも 砂糖	たら ハム 牛乳 スキムミルク チーズ 卵	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 椎茸 かぼちゃ	キーマカレー コールスロー ★ご飯	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター はちみつ コーン	牛ひき肉 豚ひき肉	ピーマン 人参 玉葱 りんご にんにく キャベツ きゅうり
8	土	焼うどん すまし汁 ★ご飯	牛乳 果物 丸ボーロ	米 うどん 油 ごま まるぼーろ	鶏肉 はんぺん 牛乳	キャベツ 人参 しいたけ 玉葱 しめじ ごまつな みかん	コロッケ 付け合わせ みそ汁 ★ご飯	米 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉	ツナ缶 卵 わかめ	人参 玉葱 キャベツ トマト 小松菜
10	月	冬野菜のカレー 和風サラダ 果物 ★ご飯	お茶 あべ川団子	米 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 はちみつ ごま油 白玉粉	鶏肉 牛乳 ハム 豆腐 きな粉	玉葱 人参 れんこん もやし にんにく ごぼう ブロッコリー カリフラワー ほうれんそう	野菜うま煮 白菜の梅サラダ すまし汁 ★ご飯	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖 ふ	鶏肉 ハム かまぼこ	人参 ごぼう 干椎茸 小松菜 いんげん 白菜 もやし 椎茸 しらご ぶなめし
12	水	ぎせい豆腐 五目味噌汁 果物 ★ご飯	牛乳 蒸しパン	米 砂糖 さといも 小麦粉 黒砂糖 油	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 椎茸 グリンピース だいこん ねぎ ほうかん	魚のみそ照り焼き 人参ソテー かきたま汁 ★ご飯	米 砂糖 油 ごま油 でんぷん	ぶり 卵	しょうが 人参 もやし えのき巻 ほうれん草
13	木	ポークビーンズ ごぼうサラダ 果物 ★食パン	お茶 ご飯お焼き	食パン じゃがいも 砂糖 コーン 米 ごま油	豚肉 大豆 ツナ缶 卵 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ごぼう りんご ねぎ	焼きそば きのこ汁 ★ご飯	米 中華めん 油	豚肉 さつま揚げ かつお節 あおのり ベーコン	キャベツ もやし 人参 玉葱 えのき巻 しめじ 小松菜
14	金	魚のマヨネーズ焼 磯和え すまし汁 ★ご飯	みかんジュース ポップコーン	米 油 ごま ふ ポップコーン バター	さわら かまぼこ のり わかめ	玉葱 しいたけ パセリ キャベツ きゅうり ほうれんそう みかんジュース	炒り豆腐 ナムル みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油	豆腐 鶏ひき肉 卵 わかめ	玉葱 干椎茸 人参 グリンピース もやし ほうれん草 かぼちゃ
15	土	チャンポン 南瓜ミルク煮 ★ご飯	牛乳 パウムクーヘン 果物	米 中華めん 油 砂糖 バター パウムクーヘン	豚肉 いか 竹輪 牛乳	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きらげ かぼちゃ みかん	いわし蒲焼 みかんサラダ 根菜汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 砂糖	いわし 鶏肉 油揚げ かつお節	キャベツ みかん缶 大根 人参 ごぼう れんこん ねぎ
17	月	魚の竜田揚げ ごま和え 春雨スープ ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 でんぷん 油 ごま 春雨 小麦粉 砂糖 バター	いわし ベーコン 牛乳 スキムミルク 卵 チーズ	しょうが キャベツ 人参 人参 玉葱 椎茸 パナナ	焼うどん あすか汁 ★ご飯	米 うどん 油 じゃが芋	かつお節 鶏肉 スキムミルク	キャベツ 人参 生椎茸 もやし いんげん チンゲン菜
18	火	※誕生会※ ハンバーグ 豆乳スープ 果物	牛乳 クリームケーキ	コッペパン バター パン粉 油 でんぷん カスター 砂糖	牛肉 豚肉 スキムミルク 卵 ハム 豆乳 牛乳 生クリーム	玉葱 キャベツ はくさい りんご ほうかん もも 塩 いちご	すきやき 鉄分たっぷりサラダ ★ご飯	米 しらたき サラダ 油 コーン	牛肉 豆腐 干ひじき	白菜 ねぎ 人参 生椎茸 ほうれん草
19	水	うま煮 即席漬け みそ汁 ★ご飯	牛乳 しらすトースト	米 さといも ごま ふ 食パン	豚肉 生揚げ こんぶ 牛乳 しらす チーズ	だいこん 人参 ごぼう はくさい ごまつな 玉葱	きのこオムレツ 温野菜サラダ みそ汁 ★ご飯	米 バター	卵 スキムミルク ツナ缶 油揚げ わかめ	生椎茸 しめじ 小松菜 玉葱 カリフラワー ブロッコリー だいこん
20	木	麻婆豆腐 ハリハリなます 果物 ★ご飯	お茶 じゃがいも団子	米 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも	豆腐 豚肉 ひじき 油揚げ	玉葱 椎茸 たら 人参 しょうが 切干大根 みかん	エビフライ 付け合わせ じゃが芋の豆乳スープ ★ご飯	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	えび 卵 ベーコン 豆乳	玉葱 パセリ ブロッコリー トマト
21	金	焼き魚 干草あえ みそ汁 ★ご飯	お茶 スキムわらびもち	米 油 ごま 砂糖 でんぷん 黒砂糖	さわら 卵 わかめ スキムミルク きな粉	キャベツ きゅうり 人参 もやし かぼちゃ 玉葱 ほうれんそう	おでん風 れんこんきんぴら ★ご飯	米 さといも 砂糖 こんにやく ごま	鶏肉 竹輪 卵 生揚げ こんぶ	大根 れんこん 人参
22	土	スパゲティのミルク煮 りんごサラダ ★ご飯	お茶 フルーツコーン フレーク	米 スパゲティ コーン バター コーンフレーク レーズン	鶏肉 えび 牛乳	玉葱 人参 しめじ キャベツ りんご パセリ きゅうり パナナ	親子煮 切干大根煮つけ ★ご飯	米 じゃが芋 油 砂糖	鶏肉 卵 さつま揚げ	玉葱 ねぎ 切干大根 人参
25	火	魚のチーズピカタ 小松菜のサラダ スープ ★ご飯	牛乳 ポールドーナツ	米 小麦粉 油 コーン 砂糖 バター	ホキ 卵 チーズ ツナ缶 豆腐 牛乳 スキムミルク	パセリ ごまつな キャベツ チンゲンツアイ えのき みかん	ハヤシチュー マカロニサラダ ★ご飯	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター マカロニ	牛肉 ハム	にんにく 玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー トマト キャベツ ブロッコリー
26	水	キーマカレー コールスロー 果物 ★ご飯	牛乳 豆腐のケーキ	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 レーズン	牛肉 豚肉 牛乳 豆腐 スキムミルク	人参 玉葱 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり	ラグマン グリークサラダ ★ご飯	米 うどん じゃが芋 油 オリーブ油 砂糖	牛肉 チーズ スキムミルク	玉葱 にんにく トマト ブロッコリー 人参 レモン
27	木	豚肉のケチャップ煮 しらす入り卵焼き みそ汁 ★ご飯	牛乳 ジャムサンドク ラッカー	米 じゃがいも 砂糖 油 クラッカー いちごジャム	豚肉 卵 しらす 生揚げ わかめ 牛乳	玉葱 人参 いんげん ねぎ	魚のごまソースかけ 即席漬け 村雲汁 ★ご飯	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	さば 豆腐 豆腐 卵 わかめ	キャベツ きゅうり ねぎ 人参
28	金	鶏肉のクリーム煮 大根サラダ 果物 ★食パン	牛乳 小倉白玉	食パン 小麦粉 油 バター じゃがいも コーン マカロニ ごま油 白玉粉	鶏肉 スキムミルク えび 牛乳 豆腐 小豆	玉葱 人参 ブロッコリー だいこん きゅうり りんご	雑菜 豆乳汁 ★ご飯	米 油 はるさめ 砂糖	豚肉 卵 豆乳	もやし ほうれん草 人参 干椎茸 しめじ 玉葱 ねぎ
29	土	けんちんうどん 甘酢和え ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 うどん さといも 砂糖 マカロニ	鶏肉 牛乳 きな粉 チーズ	だいこん 人参 椎茸 チンゲンツアイ キャベツ みかん きゅうり	豚肉のカレー炒め 豆腐サラダ みそ汁 ★ご飯	米 じゃが芋 油 コーン ごま油 砂糖 ふ	豚肉 豆腐 わかめ	玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 小松菜

せんい いっぱい やさいは おなかの そうじやさん
なんでもたべて げんきいっぱい