

2月 予定献立表

このマークが付いているメニューは、今日の「カムカムメニュー」
(よくかんで食べるメニューです)。しっかりよくかんで食べましょう!!

今月の祭事

<節分>

節分とは、「鬼は外。福は内。」といいながら元氣よく豆をまいて鬼が家に入ってこないようにしたり、年の数だけ豆を食べたりする日のことをいいます。


もともと節分とは、「季節を分ける」つまり季節が移り変わる節日を指し、立春・立夏・立秋・立冬、それぞれの前日にあったものでした。ですが現在では、「節分」といえば立春の前日だけを指すようになりました。

関西では節分の日に、その年の恵方（今年は何南東）を向き、福を巻き込んだ巻寿司を切らずに無言で1本食べきると、その年1年良いことがあるといわれています。

☆給食の提供：
3日（水）「節分献立」
「福豆」の大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質が豊富です。しっかりよくかんで食べましょう。

季節の食材

<公魚（わかさぎ）>



極寒の中、氷の張った池や湖に出て、開いた穴から釣り糸を垂らして釣る「わかさぎ釣り」は、北海道や本州の山間部の湖で行われる冬の風物詩となっています。

☆知識：「わかさぎ」には、次の効果があるといわれています。
・カルシウム・リン…骨を丈夫にし、ストレスの解消（通常1尾丸ごと食べるので、たくさん摂取する事ができる）
・ビタミンA…活性酸素を抑え、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防
・ビタミンB12…悪性貧血や肩こりの解消

☆料理：天ぷら・フライ・南蛮漬け
☆給食の提供：
25日（木）「わかさぎのかき揚げ」


郷土料理

<のっぺい汁・新潟県>

「のっぺい汁」とは、余り野菜の煮込みにくす粉でとろみをつけた、具だくさんのすまし汁のことを言います。

新潟地方の郷土料理の「のっぺ」（「濃餅」や「能平」と書く）とよばれ、里芋を用いた「ごった煮」が由来といわれています。

☆給食の提供
10日（水）



献立紹介

《材料》4人分

- ・焼きとうふ 1/2丁
- ・大根 8cm
- ・人参 5cm
- ・ごぼう 10cm
- ・里芋 8個
- ・こんにゃく 1/2丁
- ・だし汁 3カップ
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・みりん 小さじ1
- ・塩 小さじ2/3
- ・片栗粉 大さじ1/4

《作り方》
①大根・人参・ごぼうは乱切り、里芋は皮をこそげとってぬめりを洗い流す。
②こんにゃくはさつと茹で、手で小さくちぎる。
③焼きとうふは水切りをして一口大に切る。
④鍋にだし汁を入れ、大根・人参・ごぼうを加えて少し煮てから、里芋・こんにゃくを加えてふたをし、弱火で煮る。
⑤野菜がやわらかくになったら焼きとうふを加え、しょうゆ・みりん・塩で味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

エネルギー	640	kcal
蛋白質	27.0	g
脂肪	19.0	g
炭水化物	90.0	g
カルシウム	320	mg
リン	380	mg
鉄分	3.6	mg
カリウム	1200	mg
VA	190	μg
VB1	0.45	mg
VB2	0.50	mg
VC	40	mg
VD	2	μg
食物繊維	9.0	g
ナイアシン	5.5	mg

百合学院小学校 3年生・4年生

材料の入荷の都合などにより変更させていただく場合があります。 (※) 魚類は本誌

1日（月）			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉の カレー焼き	鶏もも肉 塩 コンソメ みりん カレー粉	60 0.5 0.4 4.8 0.3	赤 黄 黄
野菜ソテー	キャベツ たまねぎ ベーコン ピーマン 油 塩 こしょう	30 20 10 5 2 1 0.5	青 青 赤 青 黄
コンソメスープ	えのき にんじん いんげん ハム コンソメ 塩 こしょう 水	10 10 15 5 4 0.5 0.1 125	青 青 青 赤
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	613 24.7 22.7 26.2 2.5 4.4	kcal g g mg g g

3日（水）			
献立名	食材名	使用量g	食品群
節分献立 手巻き寿司	巻き海苔 こめ 酢 塩 上白糖 荒挽きソフトウィンナー 玉子焼き きゅうり かにかまぼこ ミニマヨネーズ	3 80 15 0.5 2 20 30 15 10 10	青 黄 黄 黄 赤 青 赤 青 黄
牛乳	牛乳	200	赤
つみれ汁	いわしつみれ (魚肉すり身いわし・ たら)・でんぶん) はくさい にんじん たまねぎ わかめ うすくち醤油 みりん 鰹だし	30 20 10 10 0.5 5 2 1	赤 青 青 青 赤 黄 赤
福豆	福豆	10	赤
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	726 27.0 26.5 30.4 5.5 4.9	kcal g g mg g g

4日（木）			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	ごはん	50	黄
牛乳	牛乳	200	赤
とろみ広東めん	ラーメン 醤油ラーメンスープ こいくち醤油 ジャンタン オイスターソース 上白糖 片栗粉 水	150 20 12 4 3 4 3.7 150	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄
揚げしゅうまい	豚肉 はくさい にんじん 筍水煮 木くらげ 白ねぎ ちんげんさい 油 しゅうまい (玉葱・グリーンピース・ 鶏・豚・小麦粉・卵白) 油	20 20 5 10 0.5 10 5 1 32 (2個) 2	赤 青 青 青 青 青 黄 赤 黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	698 26.0 19.2 26.2 2.2 4.3	kcal g g mg g g

8日（月）			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
肉じゃが	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく 油 上白糖 こいくち醤油 酒	30 40 25 15 15 0.3 1.5 5 1	赤 黄 青 青 青 黄 黄 黄
小松菜の ピーナッツ和え	小松菜 にんじん ピーナッツ和えの素 うすくち醤油 上白糖	50 5 2 2 0.5	青 青 黄 黄 黄
味噌汁	たまねぎ わかめ 白ねぎ 味噌 だし粉 水	20 0.5 15 10 125	青 赤 青 赤
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	546 21.4 21.4 34.4 4.9 2.8	kcal g g mg g g

10日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
さばの塩焼き	骨なしさば	60	赤
	酒	2	
	塩	1	
白菜のゆかり和え	白菜	40	青
	きゅうり	10	青
	にんじん	10	青
	かまぼこ	4	青
	ゆかり	0.5	青
	塩	1	
	上白糖	1	黄
のっぺい汁	焼き豆腐	30	赤
	大根	15	青
	にんじん	10	青
	ごぼう	10	青
	こんにゃく	15	青
	さといも	15	黄
	うすくち醤油	5	黄
	みりん	1	
	塩	0.4	
	片栗粉	1	黄
	鰹だし	1.5	赤
	水	140	
栄養価	エネルギー	584	kcal
	蛋白質	27.9	g
	脂肪	21.5	g
	カルシウム	324	mg
	食物繊維	3.1	g
	塩分	5.0	g

15日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
鶏の唐揚げ	鶏もも肉	60	赤
甘酢がけ	おろししょうが	1	青
	こいくち醤油	3	黄
	酒	3	
	小麦粉・天ぷら粉	6	黄
	水	3	
	油	6	黄
	酢	7	黄
	うすくち醤油・上白糖	9	黄
	こま油	2	
	白ねぎ	5	青
スパゲティサラダ	スパゲティ	8	黄
	きゅうり	5	青
	たまねぎ	10	青
	にんじん	5	青
	にんじん	5	青
	ハム	5	黄
	マヨネーズ	10	黄
	塩・こしょう	0.5	
	上白糖	1	黄
すまし汁	たまねぎ	15	青
	豆腐	15	赤
	青ねぎ	3	青
	塩	0.2	
	うすくち醤油	3.5	黄
	だし粉	1	
	水	125	
栄養価	エネルギー	779	kcal
	蛋白質	26.3	g
	脂肪	33.0	g
	カルシウム	269	mg
	食物繊維	1.7	g
	塩分	3.9	g

17日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ホーク	こめ	80	黄
カレーライス	豚肉	30	赤
	じゃがいも	40	黄
	たまねぎ	25	青
	にんじん	20	青
	油	0.1	
	カレールー	25	黄
福神漬	福神漬	8	青
牛乳	牛乳	200	赤
大根サラダ	大根	50	青
	きゅうり	5	青
	にんじん	5	青
	ツナ	5	黄
	ミニ青じそドレッシング	15	黄
果物	オレンジ	50	青
栄養価	エネルギー	707	kcal
	蛋白質	21.5	g
	脂肪	21.7	g
	カルシウム	269	mg
	食物繊維	4.0	g
	塩分	3.8	g

18日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
牛肉の	牛肉	30	赤
きんぴら風炒め	ささがきごぼう	30	黄
	こんにゃく	20	青
	にんじん	10	青
	いんげん	10	青
	こいくち醤油	7	黄
	上白糖	2.3	
	みりん	1.5	
	白こま	2	黄
	一味唐辛子	0.2	
	油	2	
きゅうりとわかめの	かにかまぼこ	3	赤
酢の物	きゅうり	30	青
	わかめ	0.7	黄
	上白糖	2	
	うすくち醤油	1.5	黄
	酢	3.5	黄
	みりん	0.5	
味噌汁	キャベツ	15	青
	たまねぎ	20	青
	青ねぎ	3	青
	味噌	10	赤
	出し粉	1	
	水	125	
栄養価	エネルギー	591	kcal
	蛋白質	25.0	g
	脂肪	17.4	g
	カルシウム	313	mg
	食物繊維	5.2	g
	塩分	2.9	g

22日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
照焼ハンバーグ	ハンバーグ	80	赤
	(鶏・牛脂・玉葱・		
	パン粉・卵白)		
	こいくち醤油	4	黄
	上白糖	2	黄
	みりん	1	黄
	片栗粉	3	黄
高野豆腐の	高野豆腐	6	赤
含め煮	干しいたけスライス	0.5	青
	にんじん	10	青
	えだまめ	5	青
	だし汁	100	青
	酒	4	黄
	上白糖	0.8	黄
	こいくち醤油・みりん	4.5	黄
じゃがいもの	じゃがいも	20	黄
味噌汁	たまねぎ	15	青
	青ねぎ	3	青
	味噌	10	赤
	だし粉	1	
	水	125	
栄養価	エネルギー	677	kcal
	蛋白質	31.0	g
	脂肪	19.0	g
	カルシウム	338	mg
	食物繊維	4.3	g
	塩分	3.8	g

24日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
食パン	食パン	120	黄
ジョア	ジョア(白ぶどう)	125	赤
ビーフシチュー	牛肉	30	赤
	たまねぎ	30	青
	じゃがいも	40	黄
	にんじん	15	青
	油	1	黄
	ビーフシチューの素	25	黄
	塩	1	
	こしょう	0.1	
	コンソメ	1	
	グリーンピース	3	青
ゆで野菜サラダ	カリフラワー	20	青
	スナックエンドウ	20	青
	ホールコーン	5	青
	にんじん	10	青
	白ドレッシング	10	黄
栄養価	エネルギー	660	kcal
	蛋白質	27.4	g
	脂肪	17.1	g
	カルシウム	305	mg
	食物繊維	8.6	g
	塩分	4.3	g

25日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
わかさぎのかき揚げ	わかさぎ	10	赤
	たまねぎ	15	青
	にんじん	5	青
	ささがきごぼう	15	黄
	天ぷら粉	10	黄
	塩	1	
	こしょう	0.5	
	油	5	黄
もやしとほうれん草の	もやし	40	青
ごま和え	ほうれん草	15	青
	にんじん	5	青
	白こま	1	黄
	上白糖	0.4	
	うすくち醤油	1.5	黄
だいごんの	だいごん	20	青
味噌汁	わかめ	0.5	赤
	つす揚げ	5	赤
	青ねぎ	3	青
	味噌	10	赤
	だし粉	1	
	水	125	
栄養価	エネルギー	586	kcal
	蛋白質	26.8	g
	脂肪	15.9	g
	カルシウム	561	mg
	食物繊維	4.1	g
	塩分	3.0	g

29日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
二色ごはん	こめ	80	黄
	鶏ミンチ	50	赤
	こいくち醤油	6	黄
	油	2	黄
	片栗粉	2	黄
	水	2	
	上白糖	4	黄
	卵	40	黄
	うすくち醤油	3	黄
	紅生姜	5	青
牛乳	牛乳	200	赤
ツナマヨ和え	いんげん	20	青
	キャベツ	20	青
	にんじん	5	青
	ツナ	8	黄
	マヨネーズ	10	黄
	塩	0.5	
	こしょう	0.1	
味噌汁	はくさい	15	青
	たまねぎ	20	青
	にんじん	5	青
	わかめ	0.5	赤
	味噌	10	赤
	出し粉	1	
	水	125	
栄養価	エネルギー	761	kcal
	蛋白質	33.6	g
	脂肪	29.6	g
	カルシウム	308	mg
	食物繊維	2.9	g
	塩分	4.4	g