

# 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(せつぶん)>

節分とは、「鬼は外。福は内。」といひながら元よく豆をまいて鬼が家に入らないようにしたり、年の数だけ豆を食べたりする日

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、それぞれの前日であったものでした。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「北北西」)を向き、福を巻き込んだ巻寿司を切らすに無言で1本食べると、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:**  
2日(木)「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

### <人参(にんじん)>



にんじんとはセリ科・にんじん属の根や葉を食用とする野菜で、一般的ににんじんと言えば根の方を指し、代表的な緑黄色野菜で知られています。

**☆知識:** にんじんは、抗がん作用や免疫賦活作用で知られているカロテンを、非常に多く含んでいます。また、油との相性がよく、揚げ物や油炒め、バターソテーなどのように、共に摂取することでビタミンAの効果が増すとされています。

**☆料理:** 煮付け、ソテー など  
**☆給食の提供:**  
22日(水)【にんじん丸ごと使用デー】

## 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味をつけた、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「こった煮」が由来といわれています。

**☆給食の提供**  
9日(木)

## 献立紹介

- 《材料》4人分
- ・焼き豆腐 1/2丁
  - ・大根 8cm
  - ・人参 5cm
  - ・ごぼう 10cm
  - ・里芋 8個
  - ・こんにやく 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めめりを洗い流す。
  - ② こんにやくはさつと茹で、手で小さくちぎる。
  - ③ 焼き豆腐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・こんにや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豆腐を加え、しょうゆ・みりん・塩で味をととのえ、水溶性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

材料の入れ替わりなどにより変更させていただく場合があります。(株) 魚田製本社

1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
チキンソテー	鶏もも肉	60	赤
トマトソースがけ	塩・こしょう 小麦粉 たまねぎ しめじ トマトピューレ コンソメ 塩 上白糖・酒 水 パセリ	3 3 15 8 20 0.8 0.6 12 0.1	黄 黄 青 黄 黄 黄 青
ブロッコリーサラダ	ブロッコリー キャベツ にんじん 酢・油 上白糖・つすくち醤油	30 10 5 2 1	青 青 青 黄 黄
コンソメスープ	じゃがいも にんじん コンソメ 塩・こしょう 水	15 5 4 4 125	青 青 黄 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	581 23.2 19.1 25.4 2.9 3.0	kcal g g mg g g

2日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
手巻き寿司	巻き油苔 こめ 酢 塩 上白糖 荒挽きソフトウイナー 玉子焼き きゅうり かにかまぼこ ミニマヨネーズ	3 90 15 0.5 2 20 30 15 10 10	青 黄 黄 黄 黄 赤 赤 青 青 黄
牛乳	牛乳	200	赤
豚汁	豚肉 さつまいも ささがきごぼう たまねぎ にんじん 木綿豆腐 青ねぎ みそ だし汁	15 25 10 10 5 30 3 12 130	赤 青 青 青 青 赤 青 黄 黄
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	827 31.2 30.6 35.2 7.0 4.3	kcal g g mg g g

6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
メンチカツ	メンチカツ (大豆・鶏・豚・たまねぎ・パン粉) 油	90 5	赤 黄
ピーナッツ和え	ちんげん菜 はくさい にんじん ピーナッツ和えの素 うすくち醤油 上白糖	20 20 5 2 1 0.5	青 青 青 黄 黄 黄
コンソメスープ	キャベツ たまねぎ ホールコーン コンソメ 塩・こしょう 水	15 15 5 4 4 125	青 青 赤 黄 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	618 20.7 21.3 29.6 3.1 3.8	kcal g g mg g g

7日(火)			
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
豚肉の生姜炒め	豚肉 たまねぎ にんじん にら 土生姜 こいくち醤油 酒 上白糖 油	45 30 10 10 0.3 3 1 2 2	赤 青 青 青 青 黄 黄 黄 黄
マカロニサラダ	マカロニ きゅうり にんじん ホールコーン マヨネーズ 塩・こしょう 上白糖	8 5 5 5 10 1 1	黄 青 青 青 黄 黄 黄
味噌汁	豆腐 わかめ 青ねぎ みそ だし汁	15 0.5 3 10 125	赤 青 青 黄 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	674 24.6 25.9 27.8 2.6 2.2	kcal g g mg g g



8日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
 ハヤシライス  牛乳  大根サラダ  フルーツポンチ	こめ	80	黄
	牛肉	30	赤
	たまねぎ	50	青
	にんじん	15	青
	しめじ	10	青
	油	1	黄
	ハヤシルウ	25	黄
	牛乳	200	赤
	大根	50	青
	きゅうり	5	青
にんじん	5	青	
ツナ	5	赤	
ミニ青じそドレッシング	15	黄	
みかん缶	15	青	
パイン缶	15	青	
黄桃缶	15	青	
栄養価	エネルギー	727 kcal	
	蛋白質	20.8 g	
	脂肪	24.6 g	
	カルシウム	263 mg	
	食物繊維	3.2 g	
	塩分	3.6 g	

9日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
 ごはん 牛乳 さけの味噌焼き  きつね和え  のっぺい汁	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
	さけ	60	赤
	酒	2	黄
	みそ	4	黄
	上白糖	1.5	黄
	みりん	1	黄
	ほうれん草	15	青
	太もやし	20	青
	にんじん	5	青
うす揚げ	10	赤	
うすくち醤油	3	黄	
上白糖	0.5	黄	
鰹だし	0.2	黄	
焼き豆腐	30	赤	
大根	20	青	
にんじん	10	青	
干しいたけスライス	0.5	青	
こんにゃく	20	青	
さといも	20	青	
うすくち醤油	5	黄	
みりん	1	黄	
塩	1	黄	
片栗粉	1.5	黄	
鰹だし	1.5	黄	
水	140	黄	
栄養価	エネルギー	600 kcal	
	蛋白質	32.1 g	
	脂肪	16.5 g	
	カルシウム	378 mg	
	食物繊維	3.4 g	
	塩分	3.8 g	

13日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
 ごはん 牛乳 柳川風煮  いんげんのおかか和え  味噌汁	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
	豚肉	30	赤
	ささがきごぼう	20	青
	たまねぎ	40	青
	にんじん	5	青
	糸こんにゃく	15	青
	卵	40	赤
	油	3	黄
	だし汁	12	黄
こいくち醤油・みりん	3	黄	
うすくち醤油	2	黄	
上白糖	1	黄	
片栗粉	3	黄	
青ねぎ	3	青	
いんげん	40	青	
にんじん	5	青	
糸かつお	1	黄	
うすくち醤油	3	黄	
上白糖	2	黄	
鰹だし	0.5	黄	
味噌汁	たまねぎ	15	青
	うす揚げ	5	赤
	みそ	10	黄
	だし汁	125	黄
栄養価	エネルギー	658 kcal	
	蛋白質	26.9 g	
	脂肪	22.2 g	
	カルシウム	317 mg	
	食物繊維	4.3 g	
	塩分	3.1 g	

14日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
 ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ  野菜の甘酢和え  味噌汁  果物	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
	鶏もも肉	60	赤
	おろししょうが	1	青
	酒	1	黄
	こいくち醤油	1	黄
	塩	6	黄
	片栗粉	6	黄
	油	6	黄
	野菜の甘酢和え	キャベツ	50
	にんじん	5	青
	きゅうり	5	青
	塩	0.5	黄
	白ごま	1	黄
	上白糖	2	黄
	塩	0.5	黄
	酢	2.5	黄
味噌汁	もやし	20	青
	しめじ	10	青
	みそ	10	黄
	だし汁	125	黄
果物	みかん	50 (1個)	青
栄養価	エネルギー	661 kcal	
	蛋白質	26.1 g	
	脂肪	23.6 g	
	カルシウム	281 mg	
	食物繊維	3.0 g	
	塩分	2.5 g	

15日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
 ごはん 牛乳 白身魚のカレームニエル 青のりポテト  コンソメスープ	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
	ホキ	60	赤
	塩	0.2	黄
	カレー粉	0.2	黄
	小麦粉	3	黄
	じゃがいも	40	青
	塩	0.5	青
	青のり粉	0.5	青
	油	2	黄
コンソメスープ	キャベツ	20	青
	えのぎ	8	青
	にんじん	5	青
	パセリ	0.1	青
	コンソメ	4	黄
	塩・こしょう	4	黄
	水	125	黄
栄養価	エネルギー	512 kcal	
	蛋白質	22.8 g	
	脂肪	11.4 g	
	カルシウム	254 mg	
	食物繊維	1.9 g	
	塩分	2.6 g	

16日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
 ゆかりごはん 牛乳 とろみ広東めん  ゆず醤油和え	こめ	50	黄
	ゆかり	0.7	黄
	牛乳	200	赤
	ラーメン	150	黄
	醤油ラーメンスープ	15	黄
	こいくち醤油	3	黄
	ジャンタン	4	黄
	オイスターソース	3	黄
	上白糖	4	黄
	片栗粉	3.7	黄
水	150	黄	
豚肉	30	赤	
はくさい	40	青	
にんじん	10	青	
たまねぎ	20	青	
木くらげ	0.5	青	
ちんげんさい	15	青	
塩・こしょう	15	黄	
油	1	黄	
ゆず醤油和え	カリフラワー	40	青
	にんじん	5	青
	きゅうり	5	青
	ツナ	5	赤
	ゆず醤油ドレッシング	10	黄
	塩・こしょう	10	黄
栄養価	エネルギー	679 kcal	
	蛋白質	25.8 g	
	脂肪	18.4 g	
	カルシウム	284 mg	
	食物繊維	2.8 g	
	塩分	5.9 g	

20日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
 ごはん 牛乳 鶏肉のねぎマヨ焼き  切干大根煮  味噌汁	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
	鶏もも肉	60	赤
	酒	1	黄
	こいくち醤油	0.5	黄
	青ねぎ	2	黄
	マヨネーズ	5	黄
	切干大根	4	青
	うす揚げ	5	赤
	にんじん	5	青
干しいたけ	0.5	青	
だし汁	15	黄	
油	0.5	黄	
こいくち醤油	2	黄	
上白糖	1	黄	
いんげん	3	黄	
味噌汁	豆腐	15	赤
	わかめ	0.5	青
	にんじん	5	青
	味噌	10	黄
	出し粉	1	黄
	水	125	黄
栄養価	エネルギー	623 kcal	
	蛋白質	25.4 g	
	脂肪	24.0 g	
	カルシウム	302 mg	
	食物繊維	2.7 g	
	塩分	2.1 g	

21日(火)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
 ごはん ぶりかけ クラムチャウダー  ゆで野菜サラダ  ジョア	こめ	70	黄	
	ぶりかけ	2	黄	
	クラムチャウダー	むきあさり	20	赤
		酒	2	黄
		たまねぎ	30	青
		にんじん	10	青
		じゃがいも	30	青
		ベーコン	10	赤
		油	0.3	黄
		シチュールウ	35	青
	スキムミルク	2.5	赤	
	牛乳	35	赤	
	塩・こしょう	1	黄	
	コンソメ	1	黄	
	水	1	黄	
ゆで野菜サラダ	かぼちゃ	30	青	
	ブロッコリー	15	青	
	ホールコーン	5	青	
	にんじん	10	青	
	赤ドレッシング	10	黄	
ジョア	ジョア(白ぶどう)	125	赤	
栄養価	エネルギー	666 kcal		
	蛋白質	22.5 g		
	脂肪	14.6 g		
	カルシウム	369 mg		
	食物繊維	3.7 g		
	塩分	5.9 g		



22日(水)				
献立名	食材名	使用量 g	食品群	
にんじんごはん	こめ	60	黄	
	鰹だし	0.3	黄	
	にんじん	10	青	
	塩	0.4	黄	
	うすくち醤油・白ごま	1	黄・赤	
	牛乳	200	赤	
	白身魚の変わり揚げ			
	ホキ	60	赤	
	にんじん	5	青	
	白ごま	0.5	黄	
旬の食材	酒	2	黄	
	小麦粉	8	黄	
	塩			
	油	5	黄	
にんじんしりしり	にんじん	30	青	
	ホールコーン	8	青	
	ツナ	5	赤	
	油	2	黄	
	酒	1	黄	
旬の食材	うすくち醤油	1.5	黄	
	塩	0.5	黄	
にんじんの味噌汁	にんじん	10	青	
	わかめ	0.5	青	
	うす揚げ	5	赤	
	みそ	10	黄	
	だし汁	125	黄	
栄養価	エネルギー	591	kcal	
	蛋白質	23.7	g	
	脂肪	19.8	g	
	カルシウム	295	mg	
	食物繊維	2.8	g	
	塩分	3.2	g	

23日(木)				
献立名	食材名	使用量 g	食品群	
ごはん	こめ	70	黄	
	牛乳	200	赤	
	豚じゃが			
	豚肉	30	赤	
	じゃがいも	40	青	
	たまねぎ	25	青	
	にんじん	15	青	
	こんにゃく	15	青	
	油	0.3	黄	
	上白糖	1.5	黄	
旬の食材	こいくち醤油	5	黄	
	酒	1	黄	
春雨の酢の物	緑豆春雨	6	黄	
	きゅうり	5	青	
	にんじん	5	青	
	ホールコーン	5	青	
	上白糖	6	黄	
	こいくち醤油	9	黄	
	酢	6	黄	
	塩			
味噌汁	小松菜	20	青	
	えのき	10	青	
	みそ	10	黄	
	だし汁	125	黄	
栄養価	エネルギー	594	kcal	
	蛋白質	21.0	g	
	脂肪	13.9	g	
	カルシウム	289	mg	
	食物繊維	3.8	g	
	塩分	3.7	g	

27日(月)				
献立名	食材名	使用量 g	食品群	
ごはん	こめ	70	黄	
	牛乳	200	赤	
	さばの照焼き			
	さば	60	赤	
	酒	3	黄	
	こいくち醤油	4	黄	
	上白糖	2	黄	
	みりん	1	黄	
	高野豆腐の 含め煮			
	高野豆腐	6	赤	
旬の食材	干しいだけスライス	0.5	青	
	にんじん	10	青	
	いんげん	3	青	
	だし汁	100	黄	
	酒	4	黄	
	上白糖	0.8	黄	
	こいくち醤油	4.5	黄	
	みりん	4.5	黄	
味噌汁	かぼちゃ	15	青	
	白ねぎ	8	青	
	みそ	10	黄	
	だし汁	125	黄	
栄養価	エネルギー	632	kcal	
	蛋白質	30.4	g	
	脂肪	19.1	g	
	カルシウム	302	mg	
	食物繊維	2.4	g	
	塩分	2.9	g	

28日(火)				
献立名	食材名	使用量 g	食品群	
ごはん	こめ	70	黄	
	牛乳	200	赤	
	牛肉とピーマンの 炒め物			
	牛肉	30	赤	
	ピーマン	20	青	
	たけのこ	15	青	
	にんじん	5	青	
	干しいだけ	0.5	青	
	たまねぎ	30	青	
	油	3	黄	
旬の食材	上白糖	2	黄	
	オイスターソース	1	黄	
	シャンタン	2	黄	
	ごま油	1	黄	
ぼん酢和え	はくさい	40	青	
	にんじん	10	青	
	わかめ	0.5	青	
	ぼん酢醤油	7	黄	
中華スープ	たまねぎ	15	青	
	ちんげん菜	5	青	
	シャンタン	4	黄	
	塩・こしょう			
	ごま油	0.4	黄	
	白ごま	0.1	黄	
	水	125	赤	
栄養価	エネルギー	561	kcal	
	蛋白質	19.1	g	
	脂肪	19.0	g	
	カルシウム	272	mg	
	食物繊維	3.3	g	
	塩分	3.3	g	

