

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



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 (体の調子を養えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	火	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 おかか和え 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター ビスケット	鶏肉 かつお節 牛乳 卵	玉葱 人参 さやいんげん 白菜 ほうれん草 りんご	お茶 ビスケット	530	16	15.2
2	水	ご飯 ぎせい豆腐 五目汁 果物	お茶 ぜんざい	米 麦 砂糖 里芋 白玉粉	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ みそ 小豆 ヨーグルト	玉葱 人参 干椎茸 グリーンピース 大根 ねぎ みかん	お茶 ヨーグルト	636	26.3	14.4
3	木	ご飯 魚のかば焼き ごま和え みそ汁	牛乳 さつまいも蒸しパン	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 さつまいも バター かりんとう	いわし 若布 油揚げ みそ 牛乳 卵	小松菜 しめじ 人参	お茶 かりんとう	577	24.4	18.1
4	金	ご飯 金時豆のチリコンカン わかめサラダ 果物	牛乳 コーンパンケーキ	米 麦 油 ごま 砂糖 小麦粉 コーン缶 バター はちみつ ポーロ	金時豆 豚肉 若布 牛 乳 卵	玉葱 人参 しめじ トマト缶 キャベツ きゅうり りんご	お茶 ポーロ	544	19.1	15.2
5	土	チャンポン 南瓜そぼろ煮 果物	牛乳 ラスク	中華麺 油 砂糖 パン バター せんべい	豚肉 いか さつまいも 牛乳 鶏肉	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ 南瓜 バナナ	お茶 せんべい	577	25	13.6
7	月	ご飯 すきやき 大根と人参の酢の物 果物	牛乳 みたらし団子	米 麦 しらたき 油 砂糖 白玉粉 ごま クラッカー 片栗粉	牛肉 豆腐 しらす 牛乳	白菜 ねぎ 人参 生椎茸 大 根 みかん	お茶 クラッカー	564	19.7	14.1
8	火	ご飯 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	牛乳 しらすトースト	米 麦 油 砂糖 じゃが芋 食パン マヨネーズ せんべい	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	お茶 せんべい	615	24.6	24.7
9	水	ご飯 うま煮 即席漬け みそ汁	牛乳 りんごのケーキ	米 麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 小麦粉 油	鶏肉 竹輪 昆布 油揚げ みそ 牛乳 卵 チーズ	人参 玉葱 干椎茸 グリーンピース キャベツ きゅうり 大根 小松菜 りんご	お茶 チーズ	567	19.2	15.7
10	木	ご飯 魚のマヨネーズ焼き れんこんきんぴら 豆乳スープ	お茶 牛乳もち	米 麦 マヨネーズ 油 砂糖 ごま 片栗粉	さわら ベーコン 豆乳 牛乳 きな粉	玉葱 椎茸 バセリ れんこん 人参 白菜 しめじ バナナ	お茶 果物	578	23.1	24.7
12	土	けんちんうどん ごまマヨサラダ	フルーツ コーンフレーク	うどん麺 里芋 ごま マヨネーズ コーンフレーク ビスケット	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	お茶 ビスケット	451	16.7	12.4
14	月	ご飯 キーマカレー ヨーグルトサラダ 果物	牛乳 ふかしもち	米 麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ さつまいも 砂糖 せんべい	牛肉 豚肉 ハム ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 ピーマン りんご にんにく ブロッコリー キャベツ ぼんかん	お茶 せんべい	652	19.4	23.6
15	火	ご飯 オムレツ キャベツと人参のサラダ みそ汁	フルーツヨーグルト	米 麦 油 かりんとう	卵 若布 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 バナナ もも缶 みかん缶	お茶 かりんとう	418	16.9	10.6
16	水	ご飯 麻婆豆腐 拌三糸 果物	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 麦 砂糖 ごま油 片 栗粉 春雨 油 小麦粉 ごま ポーロ	豆腐 豚肉 みそ かにかま 卵 牛乳	玉葱 干椎茸 なら 人参 生姜 きゅうり みかん	お茶 ポーロ	677	25	23.6
17	木	ご飯 竹輪のカレー風味揚げ 大根と水菜のサラダ 果物	牛乳 人参蒸しパン	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま クラッカー	竹輪 牛乳 スキムミルク 卵	大根 水菜 りんご 人参 レーズン	お茶 クラッカー	522	16.7	11.4
18	金	ご飯 魚のピカタ 小松菜のサラダ 豚汁	牛乳 クレープ	米 麦 小麦粉 油 マヨネーズ ごま 里芋 こ んにゃく バター いちごジャム せんべい	たら 卵 ハム 豚肉 豆 腐 みそ 牛乳	バセリ 小松菜 もやし 人 参 ごぼう 大根 ねぎ	お茶 せんべい	593	30.3	17.9
19	土	スパゲティミートソース 若布スープ	牛乳 果物 クラッカー	スパゲティ 油 小麦粉 クラッカー	牛肉 豚肉 チーズ 若布 牛乳	人参 玉葱 ピーマン もやし しめじ バナナ	お茶 チーズ	499	20	13.7
21	月	ご飯 鶏肉の香味焼き ツナ和え かき玉汁	牛乳 蒸しパン	米 麦 ごま油 片栗粉 さ つまいも 小麦粉 せんべい	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	お茶 せんべい	586	24.7	14.8
22	火	食パン ポークビーンズ ごぼうサラダ 果物	お茶 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 かりんとう	大豆 豚肉 かつお節 まぐろ缶 卵	人参 玉葱 バセリ ごぼう りんご ねぎ	お茶 かりんとう	533	22.1	19.3
24	木	ご飯 魚のカレーニエル 磯和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド クラッカー	米 麦 小麦粉 油 バター ごま クラッカー ビスケット ブルーベリージャム	さば 焼きのり 豆腐 みそ 牛乳	ほうれん草 もやし えのき ねぎ	お茶 ビスケット	451	23.2	11.2
25	金	小松菜チャーハン 豆腐とツナの判焼き 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 クラッカー	ベーコン しらす 豆腐 ツナ缶 スキムミルク 卵 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	お茶 クラッカー	632	26	20.1
26	土	肉うどん 昆布豆	牛乳 パウムクーヘン 果物	うどん麺 砂糖 パウムクーヘン ポーロ	牛肉 大豆 昆布 牛乳	玉葱 人参 ねぎ みかん	お茶 ポーロ	555	24.3	15.2
28	月	ご飯 雑菜 すまし汁 果物	お茶 ポテトチップス	米 麦 油 春雨 砂糖 じゃが芋 せんべい	豚肉 卵 はんぺん	もやし ほうれん草 人参 干 椎茸 しめじ 小松菜 りんご	お茶 せんべい	417	13.3	12.5

※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。