

日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば 卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他			
1 (月)	ご飯		米			833	29.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	豚肉と南瓜のカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 ごま 米ぬか油	南瓜 エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉			小麦
2 (火)	春雨スープ	豚肉	春雨 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	792	31.7	
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳			乳			
3 (水)	黒パン		黒パン			835	35.8	
	牛乳	牛乳			乳			
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米ぬか油	玉ねぎ 人参 セロリ トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース 塩 スープストック 胡椒 ワイン			小麦
4 (木)	きつねうどん		地粉うどん			856	35.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	青のりポテトビーンズ	大豆 かつお節 青のり	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米ぬか油		塩			小麦
5 (金)	揚げ餃子②		菜種油			813	30.7	
	牛乳	牛乳			乳			
	マーボー白滝	豚肉 味噌	砂糖 ごま油 片栗粉	こんにやく 人参 生姜 にんにく ねぎ 木くらげ	日本酒 醤油 豆板醤 塩 中華だし 胡椒			小麦
8 (月)	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ 干し椎茸	醤油 塩 胡椒 だし(鰹 鯖 鰯)	826	33.8	
	牛乳	牛乳			乳			
	鶏の唐揚げ②	鶏肉	小麦粉 片栗粉 菜種油	生姜 玉ねぎ	胡椒 日本酒 醤油			小麦
9 (火)	チキンサラダ	鶏肉	玉ねぎドレッシング			803	25.9	
	牛乳	牛乳			乳			
	カレーシチュー	豚肉 チーズ	じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 グリーンピース	カレー粉 ワイン ケチャップ デミグラスソース スープストック ウスターソース 塩 胡椒			小麦 乳
10 (水)	ウィンチャップライス	ウインナー	米 砂糖 米ぬか油 バター	玉ねぎ グリーンピース トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン	856	31.8	
	牛乳	牛乳			乳			
	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 白花生 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	青梗菜 人参 玉ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒			小麦 乳
12 (金)	ご飯		米			815	33.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	ホキの南蛮漬け	ホキ	菜種油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ	醤油 りんご酢 唐辛子			小麦
15 (月)	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌	砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 豆板醤 胡椒 中華だし	774	29.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	中華スープ	豚肉	ごま油 春雨	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦
16 (火)	インディアンダッグ	豚肉 チーズ	コッペパン 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 生姜 にんにく ビーマン	カレー粉 ウスターソース 塩 ケチャップ 胡椒	798	36.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					小麦
白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 チーズ 白花生 脱脂粉乳 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	白菜 人参 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳			


17 (水)	ツナひじきご飯	ひじき 鮭油漬け 鰹節	米 砂糖 ごま油	えのき茸 こんにやく	塩 醤油 日本酒 みりん	814	35.8	
	牛乳	牛乳			乳			
	かんぱちの竜田揚げ	かんぱち竜田揚げ	菜種油					小麦
18 (木)	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米ぬか油	人参 玉ねぎ こんにやく グリーンピース	みりん 醤油	873	33.6	
	豆腐の味噌汁	豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 鰹節		ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			小麦
	ソース焼きそば	豚肉 なると 青のり	中華麺 米ぬか油	もやし キャベツ 人参 木くらげ	中濃ソース 粉末ソース 胡椒			小麦
19 (金)	牛乳	牛乳			乳	855	31.1	
	春巻き	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	大根 生姜	日本酒 醤油			小麦
	華風コンソープ	ベーコン 卵	片栗粉	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒			小麦 卵
22 (月)	ご飯		米			802	29.8	
	牛乳	牛乳			乳			
	鶏肉南蛮	鶏肉	小麦粉 片栗粉 菜種油 砂糖		日本酒 胡椒 醤油 りんご酢 唐辛子			小麦
24 (水)	ポテトサラダ		じゃが芋	人参 玉ねぎ とうもろこし		872	36.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング					小麦
25 (木)	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)	921	36.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	担々豆腐麺	豚肉 豆腐	中華麺	青梗菜 ねぎ もやし 生姜 にんにく	煮干しだし 塩 胡椒 醤油 甜麺醤 豆板醤 日本酒 りんご酢			小麦
26 (金)	牛乳	牛乳			乳	892	33.6	
	揚げしゅうまい②	しゅうまい	菜種油					小麦
	野菜サラダ		キャベツ 枝豆 人参					小麦
26 (金)	チキンカレー	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリーンピース 生姜 にんにく トマト りんご	カレー粉 デミグラスソース ウスターソース ワイン 塩 胡椒 スープストック	892	33.6	
	牛乳	牛乳			乳			
	ロシアスープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 醤油			小麦
キャロットケーキ	卵 牛乳 脱脂粉乳	ホットケーキミックス粉 砂糖 米ぬか油				小麦 卵 乳		

2月の平均摂取量		835	32.8
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	15.7%
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		

季節のたより～節分～


節分とはもともと季節を分ける日のことをいい、立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれ前日にあたり年4回あります。旧暦では春から新しい年が始まったため、立春の前日の節分は大みそかに相当する大事な日でした。

大豆



「鬼は外」とかけ声とともに豆をまくのは、霊力をもっている豆で、災いに見立てた鬼を追い払う意味があります。豆まきのあとは1年間無病息災で過ごせるよう、年の数だけ豆を食べます。

いわし



鬼は、いわしの生臭いにおいと、柊(ひいらぎ)の痛いトゲが苦手とされています。そこで、いわしの頭を焼いてにおいを強くしたものを柊の枝に刺し、それを玄関先にとりつけて、鬼が入ってこないようにする風習があります。

節分にまつわる食べ物

豆まきに使用する大豆には、良質なたんぱく質や食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。

いわしには、歯や骨の素になるカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDの両方が含まれています。また、EPAやDHAなどの高度不飽和脂肪酸は脳の働きをよくし、生活習慣病を予防します。

今月の北本産野菜の使用予定 「大根・ねぎ・人参・白菜・キャベツ」