



2月献立表

◆2月3日は節分◆
節分とは立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、食べ物を食べたさまざまな行事が行われます。豆まきやひいらぎの枝に焼いたいわしの頭を刺して戸口に飾って魔よけにします。そこで、城東中では節分にちなんで、4日に大豆の料理をだします。しっかり食べて下さい。

◎給食費口座振替日は、2月26日(火)です。3年生は2、3月分で7330円となります。前日までに入金をお願いします。

日曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の動きを速める食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)
		主食	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	たんぱく質 (g)
1	牛乳	ロールパン	たらこスパゲティ カラフルサラダ	たらこ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン パスタ	オリーブ油 無塩バター	822 30.2 25.6
4	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 大豆五目煮 田舎汁	さば 鶏肉・生揚げ 大豆・さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん	ごはん・じゃがいも こんにゃく 三温糖	米ぬか油	848 35.3 26.1
5	牛乳	ごはん	八宝菜 もやしの和え物 杏仁豆腐	豚肉 いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	たまねぎ はくさい・もやし たけのこ	ごはん 上白糖	米ぬか油	781 25.3 22.0
6	牛乳	黒パン	鶏肉のトマトクリーム煮 ごぼうサラダ	鶏肉 生クリーム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう きゅうり	パン じゃがいも	米ぬか油 いりごま	789 28.7 28.4
7	牛乳	ごはん	肉団子 上州きんぴら さつま汁	肉団子・豆腐 鶏肉・油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう さつまいも だいこん・長ねぎ	ごはん 米ぬか油 ごま油 三温糖	米ぬか油 いりごま	838 32.5 20.7
8	金									878 30.5 24.2
12	牛乳	ごはん	じゃがいもの南蛮煮 チーズとアーモンドのサラダ	豚肉 生揚げ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	長ねぎ たまねぎ キャベツ・きゅうり	ごはん じゃがいも 三温糖	米ぬか油 アーモンド	835 28.3 26.3
13	牛乳	こめっこパン	おきりこみ おかか和え	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん・キャベツ 長ねぎ・もやし しいたけ	パン 三温糖	いりごま	760 32.6 18.9
14	牛乳	ごはん	かき揚げ かりかりじゃこサラダ いものこ汁	鶏肉 木綿豆腐 ちりめん	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり・長ねぎ さといも・だいこん	ごはん こんにゃく いりごま	米ぬか油 いりごま	827 28.9 27.0
15	牛乳	ココアパン	ポトフ アスパラのごまマヨ和え みかん	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	マヨネーズ	743 28.2 26.6
18	牛乳	わかめごはん	豚肉とピーマンの細切り炒め ふわふわスープ 青リンゴゼリー	豚肉 卵・はんぺん かにかま	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ みつば	たまねぎ たけのこ しいたけ	ごはん 三温糖 ごま油	米ぬか油 ごま油	726 30.8 18.0
19	牛乳	ごはん	生姜焼き さやいんげんのごまみそ和え 野菜いっぱい味噌汁	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ いんげん キャベツ	ごはん 三温糖 上白糖	米ぬか油 すりごま	764 32.4 19.6
20	牛乳	コッペパン	ソースまるごと太田やきそば ヨーグルトピーチ	豚肉 ソーダ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ もやし 黄桃	パン めん	米ぬか油	823 30.5 21.5
21	牛乳	麦ごはん	ハヤシライス マカロニサラダ	豚肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ・キャベツ きゅうり・コーン マッシュルーム	ごはん じゃがいも マカロニ	米ぬか油 マヨネーズ	879 26.4 25.5
22	牛乳	丸パン横切り	白身のフライ 春雨サラダ ABCスープ	たらこ ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり もやし・キャベツ たまねぎ	パン・マカロニ 上白糖	ごま油	768 31.4 27.3
25	牛乳	ごはん	すき焼き風煮 アーモンド和え	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ はくさい・キャベツ えのき・しいたけ	ごはん しらたき 三温糖・上白糖	米ぬか油 アーモンド	755 31.1 20.8
26	牛乳	ごはん	さんまの蒲焼き ピーマンのおひたし 豚汁	さんま 豚肉 木綿豆腐	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん	もやし ごぼう 長ねぎ・だいこん	ごはん じゃがいも こんにゃく	米ぬか油	785 31.0 23.1
27	ミルク メーク	さくらごはん	関東煮 大根サラダ	鶏肉 ちくわ・ツナ さつま揚げ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり	ごはん・じゃがいも こんにゃく 三温糖	米ぬか油	737 30.4 14.0
28	牛乳	そぼろごはん	(そぼろごはんの具) 厚焼き玉子 なめこ汁	豚肉 卵 木綿豆腐	牛乳	にんじん	えだまめ だいこん 長ねぎ・なめこ	ごはん おからこんにゃく 三温糖	米ぬか油 いりごま	780 31.9 24.9