



# 2月の献立表

月	火	水	木	金																				
<p>☆印の付いている献立は卒業生(高等部3年生・中学部3年生・小学部6年生)からのリクエスト献立を取り入れています。詳しくは裏面の給食だよりを御覧下さい。</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ ごはん</li> <li>・ ぎせいどうふ</li> <li>☆ じゃがいものそぼろに</li> <li>・ ひきなじる</li> <li>・ いよかん</li> </ul> <p>赤 豚肉 豆腐 油揚げ</p> <p>黄 米 油 じゃが芋</p> <p>緑 にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん 玉ねぎ ねぎ 大根 えのきだけ いよかん</p> <p>栄養量 小学部 565kcal・25.4g 中学部 777kcal・32.8g 高等部 711kcal・30.1g</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ こめこパン</li> <li>☆ コーンクリームコロッケ</li> <li>・ ブロッコリーサラダ</li> <li>・ ミネストローネ</li> </ul> <p>赤 まぐろ水煮 大豆 ウインナー</p> <p>黄 パン 油 じゃが芋</p> <p>緑 とうもろこし ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん トマト 玉ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 619kcal・23.1g 中学部 793kcal・29.9g 高等部 789kcal・29.7g</p>	<p><b>3</b> 【節分献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ いわしのしょうがに</li> <li>・ ごもくきんぴら</li> <li>・ かきたまじる</li> <li>☆ とうにゅうキャラメルプリン</li> </ul> <p>赤 いわし 豚肉 卵 豆腐 豆乳</p> <p>黄 米 ごま 油</p> <p>緑 ごぼう れんこん にんじん 玉ねぎ えのきだけ ほうれんそう</p> <p>栄養量 小学部 559kcal・23.4g 中学部 767kcal・29.9g 高等部 711kcal・28.5g</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ ポークハヤシライス</li> <li>・ きりぼしだいこんのサラダ</li> <li>・ ネーブルオレンジ</li> </ul> <p>赤 豚肉 まぐろ水煮</p> <p>黄 米 油 ごま</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム 切干大根 きゅうり とうもろこし オレンジ</p> <p>栄養量 小学部 582kcal・21.0g 中学部 814kcal・27.5g 高等部 732kcal・25.0g</p>																				
	<p><b>7</b></p> <p>給食はありません</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ かつおメンチカツ</li> <li>・ はるさめとやさいのいためもの</li> <li>・ さつまじる</li> </ul> <p>赤 かつお 豚肉 鶏肉 豆腐</p> <p>黄 米 油 春雨 さつまいも</p> <p>緑 キャベツ にんじん きくらげ チンゲンサイ たけのこ 大根 ごぼう ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 562kcal・22.7g 中学部 762kcal・28.4g 高等部 717kcal・27.1g</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>☆ てづくりビッグしゅうまい</li> <li>・ ぶたにくとキャベツのみそいため</li> <li>・ ちゅうかコーンスープ</li> </ul> <p>赤 豚肉 卵</p> <p>黄 米 油 しゅうまいの皮</p> <p>緑 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ ピーマン にんじん とうもろこし チンゲンサイ</p> <p>栄養量 小学部 550kcal・23.3g 中学部 757kcal・30.2g 高等部 694kcal・27.7g</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ ソースやきそば</li> <li>・ わかめスープ</li> <li>☆ なないろフルーツポンチ</li> </ul> <p>赤 豚肉 鶏肉</p> <p>黄 中華麺 油 ごま ゼリー</p> <p>緑 キャベツ もやし にんじん ピーマン 玉ねぎ えのきだけ たけのこ ねぎ パナナ</p> <p>栄養量 小学部 570kcal・24.8g 中学部 740kcal・31.0g 高等部 657kcal・28.2g</p>	<p><b>11</b></p> <p>けんこくきねんのひ 建国記念の日</p> 																			
	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ さげごはん</li> <li>☆ ポテトコロッケ</li> <li>・ ほうれんそうのいそかあえ</li> <li>・ はくさいのみそしる</li> <li>・ チョコバナナマフィン</li> </ul> <p>赤 鮭 豚肉 のり 豆腐</p> <p>黄 米 油 じゃが芋 ごま チョコレート</p> <p>緑 ほうれんそう にんじん もやし 白菜 えのきだけ ねぎ パナナ</p> <p>栄養量 小学部 649kcal・26.5g 中学部 897kcal・36.1g 高等部 825kcal・33.2g</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ セルフハンバーガー (パン にこみハンバーグ)</li> <li>☆ ツナマヨサラダ</li> <li>・ かぼちゃポターージュ</li> </ul> <p>赤 豚肉 まぐろ水煮 鶏肉</p> <p>黄 パン マヨネーズ じゃが芋</p> <p>緑 玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり かぼちゃ マッシュルーム パセリ</p> <p>栄養量 小学部 619kcal・24.8g 中学部 825kcal・31.7g 高等部 817kcal・31.4g</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>☆ さばのカレーふうみやき</li> <li>・ にくやさしいため</li> <li>・ あぶらふはつとじる</li> <li>☆ りんご</li> </ul> <p>赤 さば 豚肉 鶏肉</p> <p>黄 米 油 小麦粉</p> <p>緑 にんじん キャベツ 玉ねぎ ピーマン 大根 ごぼう 白菜 ねぎ りんご</p> <p>栄養量 小学部 593kcal・27.2g 中学部 814kcal・36.1g 高等部 769kcal・34.8g</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ とりにくのりんごソースがけ</li> <li>・ れんこんいりひじきのもの</li> <li>・ とんじる</li> <li>☆ ヨーグルト</li> </ul> <p>赤 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 ヨーグルト</p> <p>黄 米 油 里芋</p> <p>緑 りんご れんこん にんじん さやいんげん ごぼう 大根 白菜 ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 559kcal・27.6g 中学部 785kcal・36.6g 高等部 743kcal・35.6g</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ チキンカレーライス</li> <li>・ まめとチーズのサラダ</li> <li>・ いちご</li> </ul> <p>赤 鶏肉 ひよこ豆 えんどう豆 チーズ</p> <p>黄 米 油 じゃが芋</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし いちご</p> <p>栄養量 小学部 605kcal・21.6g 中学部 846kcal・28.6g 高等部 760kcal・25.8g</p>																			
	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ きびなごのカリカリフライ</li> <li>・ ぶたじゃがキムチ</li> <li>・ はくさいとにくだんごのスープ</li> </ul> <p>赤 きびなご 豚肉 鶏肉</p> <p>黄 米 油 じゃが芋</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ にら 白菜 小松菜</p> <p>栄養量 小学部 568kcal・22.8g 中学部 789kcal・29.5g 高等部 738kcal・27.9g</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ むぎごはん</li> <li>☆ マーボーどうふ</li> <li>・ はるさめサラダ</li> <li>・ パナナ</li> </ul> <p>赤 豚肉 豆腐 ハム</p> <p>黄 米 大麦 春雨 ごま 油</p> <p>緑 ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら もやし きゅうり パナナ</p> <p>栄養量 小学部 597kcal・26.7g 中学部 819kcal・35.6g 高等部 741kcal・31.5g</p>	<p><b>23</b></p> <p>てんのうたんじょうひ 天皇誕生日</p> 	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ スパゲティミートソース</li> <li>・ れんこんサラダ</li> <li>・ スイートポテト</li> </ul> <p>赤 豚肉 牛肉 鶏レバー</p> <p>黄 スパゲティ 油 マヨネーズ さつまいも パター</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん トマト ピーマン しいたけ れんこん とうもろこし キャベツ</p> <p>栄養量 小学部 630kcal・27.3g 中学部 836kcal・35.6g 高等部 743kcal・31.7g</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ メバルのおこうじやき</li> <li>・ ちくぜんに</li> <li>・ とうふだんごじる</li> <li>・ チーズ</li> </ul> <p>赤 メバル 鶏肉 油揚げ 豆腐 チーズ</p> <p>黄 米 油 里芋 油 白玉粉</p> <p>緑 にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ ねぎ 大根 白菜 しめじ</p> <p>栄養量 小学部 571kcal・28.7g 中学部 768kcal・36.0g 高等部 719kcal・34.5g</p>																			
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ てづくりふりかけ</li> <li>・ たまごのちぐさやき</li> <li>・ きりぼしだいこんのもの</li> <li>・ どさんこじる</li> </ul> <p>赤 しらす かつお節 卵 鶏肉 豚肉</p> <p>黄 米 ごま 油 じゃが芋</p> <p>緑 にんじん ねぎ しいたけ 切り干し大根 玉ねぎ もやし とうもろこし 小松菜 ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 572kcal・27.8g 中学部 795kcal・35.9g 高等部 728kcal・32.9g</p>	<p><b>季節の行事「節分」</b></p> <p>節分とは、立春の前日をいいます。季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。今年は2月3日になります。節分の日には、邪気を祓う行事が行われます。「豆まき」をしたり、「いわし」の頭を柵の枝に刺して玄関に飾ったりします。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>豆まき</b></p>  <p>「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、煎ったものを使う。「鬼は外、福は内」と言いながら大豆をまき、災いをもたらすとされる鬼を追い払い、福を呼び込む。家族の健康や幸せへの願いが込められている。また、煎った大豆を自分の年齢の数だけ食べると、1年間健康に過ごせるともいわれる。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>いわし</b></p>  <p>「いわし」の頭を柵の枝に刺し、玄関に飾るのは、鬼を家に入れないようにするための風習。いわしは、瘧と臭いが強くなり、焼きたいわしの頭の臭いで、鬼を近づけないようにし、柵の葉の鋭いトゲで鬼の目を刺し、鬼を追い払うといわれている。</p> </div> </div>			<p><b>【2月の平均栄養量】</b></p> <p>(上段:給与量 下段:目標値)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>小学部</th> <th>中学部</th> <th>高等部</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>586kcal / 580kcal</td> <td>800kcal / 867kcal</td> <td>741kcal / 812kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.0g / 23.9g</td> <td>32.4g / 35.8g</td> <td>30.3g / 33.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.5g / 16.1g</td> <td>23.6g / 24.1g</td> <td>22.3g / 22.4g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.4g / 2.0g</td> <td>3.2g / 2.5g</td> <td>2.9g / 2.5g</td> </tr> </tbody> </table>		小学部	中学部	高等部	エネルギー	586kcal / 580kcal	800kcal / 867kcal	741kcal / 812kcal	たんぱく質	25.0g / 23.9g	32.4g / 35.8g	30.3g / 33.5g	脂質	19.5g / 16.1g	23.6g / 24.1g	22.3g / 22.4g	塩分	2.4g / 2.0g	3.2g / 2.5g	2.9g / 2.5g
	小学部	中学部	高等部																					
エネルギー	586kcal / 580kcal	800kcal / 867kcal	741kcal / 812kcal																					
たんぱく質	25.0g / 23.9g	32.4g / 35.8g	30.3g / 33.5g																					
脂質	19.5g / 16.1g	23.6g / 24.1g	22.3g / 22.4g																					
塩分	2.4g / 2.0g	3.2g / 2.5g	2.9g / 2.5g																					

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食だよりです。是非御覧下さい。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、1月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。