

2月分献立表

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる		緑の仲間	体の調子を整える				
<p>2月3日は 節分 です</p> <p>節分は、もともと季節の変わり目である立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると、1年を元気に過ごすことができるといわれています。3日の給食には、節分豆がつかま</p>											
<p>2月平均栄養価</p> <p>たん白質①25.9g ②30.0g 脂 肪①19.0g ②21.0g ナトリウム①3.0g ②3.6g (塩分相当量)</p>			<p>す！また、節分の日に食べると縁起がよいとされる恵方巻きは、その年に一番よい方向(恵方)を向いて食べます。今年の恵方は北西です！</p>			<p>1 (水)</p> <p>小647kcal 中767kcal</p> <p>★中華丼 ★牛乳 ★キャベツのハンパングー ドレッシングあえ</p>		<p>2 (木)</p> <p>小662kcal 中806kcal</p> <p>★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★うめちりごはん ★プリン</p>		<p>3 (金)</p> <p>小666kcal 中760kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★もやしのおかか炒め ★たまご焼き ★節分豆</p>	
<p>6 (月)</p> <p>小658kcal 中754kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・わかめ) ★高野豆腐の煮物 ★さんまの生姜煮</p>			<p>7 (火)</p> <p>小634kcal 中742kcal</p> <p>★米粉ゼリバーガーパン ★牛乳 ★かぼちゃシチュー ★キャベツのソテー ★ハンバーグのケチャップソースかけ</p>			<p>8 (水)</p> <p>小770kcal 中903kcal</p> <p>★牛丼 ★牛乳 ★白菜のなめ茸あえ</p>		<p>9 (木)</p> <p>小642kcal 中792kcal</p> <p>★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん ★いよかん</p>		<p>10 (金)</p> <p>小687kcal 中785kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (生揚げ・大根) ★ごぼうサラダ ★チキンみそカツ</p>	
<p>黄: ごはん さとう あさら 赤: 牛乳 わかめ みそ ぶり肉 ちやうどうふ さんま 緑: にんじん ほうき 長ねぎ しめじ クリンビス</p>			<p>黄: 米粉パン 油 さとう 赤: 牛乳 とり肉 ぶり肉 緑: 豆鼓 かぼちゃ しめじ キャベツ</p>			<p>黄: ごはん あさら さとう でんぷん 赤: 牛乳 牛肉 のり 緑: 豆鼓 にんじん ほうき ちやく 長ねぎ ごぼう ほうかん 白 ねぎ だし</p>		<p>黄: ラーメン ごはん あさら ごま 赤: 牛乳 ぶり肉 なると わかめ 緑: 豆鼓 長ねぎ にんじん ほうき ちやく ほうかん いよかん</p>		<p>黄: ごはん 油 八粉 マネズミ ごま油 赤: 牛乳 生揚げ ちやく とり肉 みそ 緑: 大根 ごぼう キャベツ にんじん</p>	
<p>13 (月)</p> <p>小578kcal 中702kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・まいたけ) ★ちくわと野菜の炒めもの ★豆腐入り鶏つくねのあんかけ</p>			<p>14 (火)</p> <p>小657kcal 中753kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (はんぺん・ねぎ) ★切り干し大根の卵とじ ★さばのみそ煮</p>			<p>15 (水)</p> <p>小728kcal 中854kcal</p> <p>★ポークカレー ★牛乳 ★海藻サラダ</p>		<p>16 (木)</p> <p>小566kcal 中626kcal</p> <p>★五目うどん ★牛乳 ★もち米コロック</p>		<p>17 (金)</p> <p>小662kcal 中754kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★ほうれん草のオイスタースープ ★大根のみそ煮 ★焼きさんま</p>	
<p>黄: ごはん さとう あさら でんぷん 赤: 牛乳 ぶり肉 ほうかん 油揚 たらこ さば みそ 緑: にんじん ほうき まいたけ 豆鼓 キャベツ ちやく</p>			<p>黄: ごはん あさら さとう 赤: 牛乳 ぶり肉 はんぺん 油揚 たらこ さば みそ 緑: 長ねぎ しめじ 切り干し大根 にんじん</p>			<p>黄: ごはん 油 じゃがいも 赤: 牛乳 ぶり肉 粉チーズ 海そう 緑: にんじん 豆鼓 きゅうり キャベツ</p>		<p>黄: うどん もち米 八粉 油 赤: 牛乳 とり肉 油揚 すりみ たらこ 緑: にんじん まいたけ ごぼう 長ねぎ</p>		<p>黄: ごはん あさら さとう 赤: 牛乳 ぶり肉 みそ さんま 緑: 寒葱のみそ汁 ほうかん にんじん 長ねぎ しめじ 大根 クリンビス</p>	
<p>20 (月)</p> <p>小628kcal 中722kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (豆腐・小松菜) ★きんぴらごぼう ★さばの照り煮</p>			<p>21 (火)</p> <p>小490kcal 中591kcal</p> <p>★もちパン ★牛乳 ★アルファベットマカオスープ ★豚肉とキャベツのソテー ★鶏肉のカレー焼き ★型抜きチーズ</p>			<p>22 (水)</p> <p>小647kcal 中756kcal</p> <p>★ビビンバ ★牛乳 ★わかめスープ</p>		<p>23 (木)</p> <p>小670kcal 中838kcal</p> <p>★クリームスパゲティ ★オレンジジュース ★青のりポテト</p>		<p>24 (金)</p> <p>小710kcal 中902kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそおでん ★さんまの蒲焼き (小1切・中2切) ★りんごゼリー</p>	
<p>黄: ごはん あさら さとう 赤: 牛乳 とうふ みそ ぶり肉 さば 緑: 小松菜 ごぼう にんじん 白だし</p>			<p>黄: もちパン マネズミ ひまわり油 赤: 牛乳 ぶり肉 とり肉 チーズ 緑: キャベツ にんじん ちやく コーン 白だし</p>			<p>黄: ごはん 油 ごま油 さとう 赤: 牛乳 ぶり肉 たらこ わかめ 緑: にんじん 玉ねぎ ちやく 小松菜</p>		<p>黄: スパゲティ あさら じゃがいも 赤: とり肉 牛乳 青のり 緑: にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ オレンジジュース</p>		<p>黄: ごはん さとう ごま 赤: 牛乳 ぶり肉 とうふ すりみ ミートボール みそ さんま 緑: 大根 にんじん ちやく りんご</p>	
<p>27 (月)</p> <p>小672kcal 中775kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★たまごとコーンのスープ ★豚キムチ炒め ★肉しゅうまい (1人2こ)</p>			<p>28 (火)</p> <p>小613kcal 中710kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (南瓜団子・大根・ねぎ) ★キャベツの和風サラダ ★鮭の米粉フライ</p>			<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>※ はアンコール献立です。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2月の じばさんしよくざい</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>◇お米: 風連産米産給 ◇もやし: 坂本食品 ◇しいたけ 豆腐: 名寄五の辻園 ◇豚肉SPF: 鈴木ビットファーム ◇寒葱のみそ汁: 名寄産 (地産消費のため)</p> <p>◇作りみそ: ふらん太郎 ◇ひまわり油: ひまわり工房 ◇大豆製品: とうろの藤井 ◇牛肉: 二子口 (地産消費のため)</p> </div>					
<p>黄: ごはん ごま油 ごま 小麦粉 赤: 牛乳 ほうき ぶり肉 緑: コーン パセリ ほうき 豆鼓 にんじん たら ほうき ちやく</p>			<p>黄: ごはん 米粉 あさら 赤: 牛乳 みそ さけ 緑: 大根 長ねぎ キャベツ ほうれん草 かぼちゃ</p>								
<p>※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。</p>											