



2月 献立表(こんだてひょう)



日	こんだてめい 献立名					材料名(ざいりょう名)						
	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	その他							
2 (月)	牛乳	牛乳										
	ご飯	米										
	豚汁	豚肉 白みそ 赤みそ	人参 白菜 大根、えのき 青ねぎ	こんにやく 削り節、昆布								
	いわしの かば焼き 豆乳プリン	いわし 豆乳	片栗粉 米油、砂糖 砂糖、水飴、ぶどう糖 着色料:ゼラチン	塩、みりん 濃口しょうゆ 塩								
3 (火)	牛乳	牛乳										
	パン(小)	パン										
	スパイシー スパゲティ	豚ミンチ 鶏ミンチ	スパゲティ サラダ油 カレールウ ※アレルゲンフリー	生姜、にんにく 玉ねぎ 人参 青ピーマン トマト缶	塩、こしょう ウスターソース 濃口しょうゆ カレー粉 ケチャップ							
	れんこんと ツナのサラダ	ツナ	エッグケア ※卵なし、和えています	れんこん 人参 小松菜	酢							
4 (水)	牛乳	牛乳										
	ご飯	米										
	関東煮	鶏肉 棒天ぷら 絹厚揚げ	じゃがいも 砂糖	人参 三度豆 大根	こんにやく 濃口しょうゆ みりん 削り節、昆布							
	きゅうりと わかめの ちりめん和え	わかめ ちりめんじゃこ	砂糖	きゅうり	酢 淡口しょうゆ							
5 (木)	牛乳	牛乳										
	パン	パン										
	マカロニと コロコロ豚の トマト煮	豚肉	マカロニ 砂糖 サラダ油	キャベツ 人参、玉ねぎ しめじ、セロリ トマト缶、生姜	コンソメ 塩、こしょう ケチャップ ウスターソース 鶏ガラ							
	ジャーマン ポテト ミルメーク (ココア)	ウインナー 植物レシチン (大豆由来)	じゃがいも 砂糖 ココアパウダー	玉ねぎ パセリ	塩、こしょう 塩							
6 (金)	牛乳	牛乳										
	古代米ご飯 岬町産	米・古代米(岬町産)										
	鶏の ちゃんこ鍋	鶏肉、豚肉 豆腐 粉末状植物性たんぱく 棒天ぷら	パン粉 片栗粉、砂糖 じゃがいも	玉ねぎ、人参 枝豆、生姜 とうもろこし、白菜 しいたけ、青ねぎ	酒、塩、こんにやく 淡口しょうゆ 削り節、昆布 みりん、濃口しょうゆ							
	おかか和え 味付けのり	のり	砂糖	キャベツ、人参 チンゲンサイ	削り節 濃口しょうゆ 削り節、昆布、塩 みりん、唐辛子							
9 (月)	牛乳	牛乳										
	ご飯	米										
	ハヤシライス	牛肉 豚肉										
	ひじきと海藻の サラダ 和風ドレッシング	ひじき、茎わかめ ちくわ										
10 (火)	牛乳	牛乳										
	パン	パン										
	白菜と ミートボールの スープ さつまいも グラタン	豚肉 鶏肉 鶏肉 チーズ	パン粉 片栗粉 砂糖 マカロニ、パン粉 さつまいも、サラダ油 シチュールウ ※アレルゲンフリー	玉ねぎ、白菜 青ねぎ、人参 しめじ、生姜 玉ねぎ、人参 ほうれんそう	塩、こしょう、鶏ガラ 淡口しょうゆ コンソメ、みりん 塩、こしょう コンソメ							
	冬野菜の ポトフ 一口ポーク チャップ キャベツ	フランク 豚肉	じゃがいも 砂糖 片栗粉	人参 れんこん 白菜、生姜 ブロッコリー 玉ねぎ	鶏ガラ 塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 塩、こしょう ケチャップ、酒 ウスターソース							
12 (木)	牛乳	牛乳										
	パン	パン										
	冬野菜の ポトフ	フランク	じゃがいも	人参 れんこん 白菜、生姜 ブロッコリー	鶏ガラ 塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ							
	一口ポーク チャップ キャベツ	豚肉	砂糖 片栗粉	玉ねぎ	塩、こしょう ケチャップ、酒 ウスターソース							
13 (金)	牛乳	牛乳										
	ひじきご飯	ひじき しらす	砂糖、米	青菜	削り節、昆布 塩							
	さつまいもの みそ汁	豚肉	さつまいも	人参、玉ねぎ 白菜 青ねぎ	削り節、昆布 塩							
	車麩のフライ ジョア (マスカット)	小麦粉、ごま油 パン粉、米油 牛乳	生姜、にんにく	濃口しょうゆ みりん、ねりごま								
小学生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量:g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
月平均栄養量	610	16	30	2	303	62	3	196	0.6	0.5	24	4.1

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていった風習が始まりとされています。(※諸説あります)

福豆
大豆をいったもの、豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1の数を、または年齢の数+1の数を割って、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

恵方巻き
大福巻き。その年の歳神様がいらっしゃる方(恵方)を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」

よくかんで食べよう!

※アレルギー・低糖質ともに、5歳以下の子どもは摂取する危険性があるため、食べさせないでください。

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)				
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	
16 (月)	牛乳	牛乳				24 (火)	牛乳	牛乳				
	ご飯(小)		米				パン		パン			
	担々麺	豚ミンチ 赤みそ	砂糖 ごま油 ちゃんぽん麺	人参 もやし 玉ねぎ チンゲンサイ 生姜	トウバンジャン みりん、鶏ガラ 淡口しょうゆ 塩、こしょう コンソメ		洋風ポトフ	鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ 人参、生姜 キャベツ ブロッコリー	塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 鶏ガラ	
焼きぎょうざ	豚肉 粒状大豆たんぱく	豚脂 片栗粉、小麦粉 ごま油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にら、にんにく 生姜	濃口しょうゆ 塩、こしょう	マカロニ ナポリタン	ウインナー	マカロニ サラダ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン	ケチャップ ウスターソース 塩			
17 (火)	牛乳	牛乳			25 (水)	牛乳	牛乳					
	パン		パン				わかめご飯	わかめ	砂糖、米		塩	
	ほうれん草の スープ	豆腐 鶏肉		ほうれん草 玉ねぎ 人参 生姜		鶏ガラ 淡口しょうゆ 塩、こしょう コンソメ	具だくさん みそ汁	豆腐、豚肉 きざみ揚げ 赤みそ 白みそ	人参 大根 白菜 青ねぎ	削り節、昆布		
	煮込み ハンバーグ	豚肉 鶏肉	パン粉 片栗粉 砂糖	玉ねぎ		塩 ケチャップ ウスターソース	白身魚の フライ	ホキ	小麦粉 パン粉、米油		塩、こしょう	
ブロッコリー					ブロッコリー			ブロッコリー				
18 (水)	牛乳	牛乳			26 (木)	牛乳	牛乳					
	ご飯		米				パン		パン			
	あぶたま丼	豚肉 卵	砂糖	人参 玉ねぎ 青ねぎ		濃口しょうゆ みりん 削り節、昆布	ちんげんさいの とろとろスープ	ベーコン 絹厚揚げ	片栗粉	チンゲンサイ エリンギ 人参、生姜 玉ねぎ	淡口しょうゆ みりん 塩、鶏ガラ	
春雨サラダ	ハム	春雨 砂糖 サラダ油	キャベツ きゅうり 人参	濃口しょうゆ 酢	鶏肉の トマト煮	鶏肉	サラダ油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ	塩、こしょう、鶏ガラ コンソメ、ケチャップ トマトピューレ			
19 (木)	牛乳	牛乳			27 (金)	牛乳	牛乳					
	ハイジパン		パン				ご飯		米			
	ツナとレタスの スープ	鶏肉 ツナ		レタス 人参 玉ねぎ、生姜		鶏ガラ、コンソメ 淡口しょうゆ 塩、こしょう	サンラータン風	鶏肉 豆腐	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 しいたけ たけのこ チンゲンサイ 玉ねぎ、生姜	鶏ガラ、酢 淡口しょうゆ コンソメ 塩、こしょう トウバンジャン	
	ラトウユ	ベーコン	砂糖 サラダ油	なす、トマト缶 玉ねぎ、黄ピーマン ズッキーニ、セロリ にんにく		酒 塩、こしょう ケチャップ コンソメ	じゃがいもの チンジャオ ロース風	豚肉	じゃがいも サラダ油 砂糖	玉ねぎ 青ピーマン 人参 生姜	塩、こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ	
おさかな ナゲット	スケソウダラ	パン粉、片栗粉 砂糖、米油	玉ねぎ	塩								
20 (金)	牛乳	牛乳			<div data-bbox="994 2126 1864 2620" data-label="Complex-Block"> <p>花粉症と食物アレルギー</p>  <p>近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉。</p> <p>花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをする、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。</p> <p>花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があつたら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。</p> <p>スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。</p> </div>							
	ご飯		米									
	すまし汁	鶏肉 焼き蒲鉾	里芋	えのき、人参 玉ねぎ 青ねぎ							淡口しょうゆ 塩、みりん 削り節、昆布	
さわらの 照り焼き	さわら	砂糖 片栗粉		塩、こしょう 濃口しょうゆ みりん								
きゅうちゃん 漬け		砂糖	きゅうり 生姜	昆布 濃口しょうゆ みりん、酢								