



| 日 | 主食 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|--------------------------|--|----|--|--|--|------------------------------|
| 2月3日は節分です | | | | | | |
| <節分の行事食> | | | | | | |
| 1 | いわしの蒲焼き 大根のゆず風味 具沢山みそ汁 きな粉豆 | ○ | 牛乳、いわし、乾燥わかめ、白みそ、赤みそ、炒り大豆、きな粉 | 米、片栗粉、米粉、揚げ油、上白糖、白炒りごま、三温糖、黒砂糖 | 生姜、大根、かぶ、人参、ゆず、ごぼう、玉葱、えのきたけ | 812 kcal 34.4 g 24.9 g |
| 2(金) | | | | | | |
| 5(月)～7(水) | | | | | | |
| 8 | ご飯 鮭の竜田揚げ 切干大根のごまマヨ和えのついで汁 くだもの | ○ | 牛乳、生鮭、焼ちくわ | 米、押し麦、片栗粉、米粉、揚げ油、エッグゲアマヨネーズ、白練りごま、白炒りごま、上白糖、里芋、板こんにゃく | にんにく、生姜、切干大根、ほうれん草、人参、大根、長葱、いよかん | 761 kcal 30.5 g 22.4 g |
| 9 | ご飯 肉豆腐 じゃが芋と人参のきんぴら オレンジゼリー | ○ | 牛乳、牛肉、木綿豆腐、粉寒天 | 米、押し麦、サラダ油、つきこんにゃく、上白糖、じゃが芋、白炒りごま、ナタデココ | 生姜、乾しいたけ、人参、玉葱、ごぼう、さいいんげん、オレンジジュース、みかん(缶) | 787 kcal 28.7 g 22.5 g |
| 12(月) 振替休日 | | | | | | |
| <初午の行事食> | | | | | | |
| 13 | こぎつねご飯 豆入り卵焼き みぞれ汁 くだもの | ○ | 牛乳、油揚げ、鶏肉、たまご、ひよこ豆(乾) | 米、サラダ油、上白糖、白炒りごま、板こんにゃく、片栗粉 | 人参、さいいんげん、玉葱、乾しいたけ、万能ねぎ、ごぼう、大根、なめこ、長葱、ぼんかん | 793 kcal 33.7 g 28.2 g |
| 14 | ビーフストロガノフ ツナサラダ 豆腐のブラウニー | ○ | 牛乳、豚肉、牛肉、大豆、ピザ用チーズ、生クリーム、ツナ(缶)、押し豆腐 | 米、押し麦、有塩バター、サラダ油、米粉、はちみつ、上白糖、粉糖 | にんにく、生姜、セロリ、人参、玉葱、ぶなしめじ、マッシュルーム(ゆで)、トマトピューレ、トマトジュース、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー | 830 kcal 26.0 g 29.3 g |
| 15 | 焼きカレーパン 豆まめサラダ コーンスープ くだもの | ○ | コーヒー牛乳、豚肉、ひよこ豆(乾)、白いんげん豆、鶏肉、調理用牛乳、生クリーム、 | ミルクパン、サラダ油、小麦粉、米粉、パン粉(乾)、上白糖 | 玉葱、人参、セロリ、生姜、にんにく、ホールトマト(缶)、キャベツ、ホールコーン(缶)、えだまめ(冷凍)、クリームコーン(缶)、みかん | 720 kcal 28.5 g 22.6 g |
| 16 | 回鍋肉丼 春雨のさっぱりサラダ 大豆と小魚の甘辛揚げ | ○ | 牛乳、豚肉、豚レバー、ひよこ豆(乾)、赤みそ、芽ひじき(乾)、かえり煮干し、大豆 | 米、押し麦、上白糖、サラダ油、片栗粉、ごま油、緑豆春雨、白すりごま、さつまいも、揚げ油、三温糖、ダイスアーモンド | 生姜、にんにく、玉葱、キャベツ、人参、長葱、青ピーマン、きゅうり | 804 kcal 27.1 g 23.6 g |
| 19 | 豆乳担々うどん 野菜のごまあえ キャロットケーキ | ○ | 牛乳、鶏肉、焼ちくわ、油揚げ、赤みそ、白みそ、豆乳、調理用牛乳、たまご | 冷凍うどん、サラダ油、白練りごま、上白糖、白すりごま、黒炒りごま、黒すりごま、小麦粉、有塩バター、はちみつ | 玉葱、人参、キャベツ、青ピーマン、長葱、やし、小松菜 | 775 kcal 33.8 g 29.9 g |
| 20 | ご飯 いかの香味揚げ 海藻サラダ 玉ねぎのみそ汁 くだもの | ○ | 牛乳、いか、海藻ミックス、油揚げ、白みそ、赤みそ | 米、押し麦、片栗粉、揚げ油、上白糖、サラダ油、ごま油、白炒りごま、じゃがいも | にんにく、生姜、キャベツ、きゅうり、人参、玉葱、小松菜、ぼんかん | 743 kcal 29.7 g 22.3 g |
| 21 | 麦ごはん ししゃもの南蛮漬け 野菜のアーモンド和え 高野豆腐のかきたま汁 | ○ | 牛乳、ししゃも、鶏肉、高野豆腐、たまご | 米、押し麦、片栗粉、揚げ油、上白糖、ダイスアーモンド、白すりごま、白練りごま | 長葱、キャベツ、小松菜、人参、玉葱、ほうれんどう | 785 kcal 29.5 g 28.7 g |
| <インドネシアの料理> | | | | | | |
| 22 | ナンゴレン とり肉のハーブ焼き カレースープ くだもの | ○ | 牛乳、むきえび、鶏肉、大豆、ベーコン、白いんげん豆、 | 米、片栗粉、サラダ油、オリーブ油、パン粉(乾)、じゃがいも | にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム(ゆで)、赤ピーマン、青ピーマン、レモン(果汁)、セロリ、キャベツ、生姜、いちご | 767 kcal 31.6 g 28.3 g |
| 23(金) 天皇誕生日 | | | | | | |
| 26 | ご飯 酢豚 中華スープ | ○ | 牛乳、豚肉、鶏肉、木綿豆腐、うずら卵(レトルト) | 米、押し麦、片栗粉、米粉、揚げ油、じゃがいも、サラダ油、上白糖、ごま油、白すりごま | 生姜、青ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、人参、玉葱、たけのこ、乾しいたけ、長葱、チンゲンサイ | 762 kcal 28.2 g 23.1 g |
| 27 | 磯ごはん 魚の香り焼き もずく汁 さつまいものミルク寒天 | ○ | 牛乳、芽ひじき(乾)、細切り昆布、さば、もずく(冷凍)、木綿豆腐、たまご、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム | 米、もち米、三温糖、上白糖、片栗粉、さつまいもペースト、甘納豆 | 人参、ゆず(果汁)、玉葱、人参、えのきたけ、葉ねぎ | 773 kcal 32.0 g 26.0 g |
| <愛知県の郷土料理> | | | | | | |
| 28 | ひつまぶし 煮味噌 鬼まんじゅう | ○ | 牛乳、うなぎ(かば焼き)、高野豆腐、油揚げ、赤みそ、八丁味噌 | 米、白炒りごま、上白糖、板こんにゃく、里芋、さつまいも、小麦粉、上新粉 | 万能ねぎ、人参、長葱、大根 | 742 kcal 29.9 g 20.8 g |
| 29 | 2種トースト (ガーリック・スイート・ト) チキンと野菜のトマト煮 フルーツヨーグルト | ○ | 牛乳、調理用牛乳、赤いんげん豆、大豆、鶏肉、ピザ用チーズ、プレーンヨーグルト | 食パン、さつまいも、有塩バター、上白糖、じゃがいも、サラダ油、赤ざらめ | にんにく、パセリ、人参、玉葱、キャベツ、ぶなしめじ、ホールトマト(缶)、ブロッコリー、みかん(缶)、パイナップル(缶)、桃(缶) | 737 kcal 27.5 g 26.3 g |

2月3日は節分です

節分はその名の通り、「季節を分ける日」という意味で、1年に春夏秋冬それぞれで4回ありますが、昔から春の始まりの前日である2月の節分は、特に重要視されており、それが現在まで続いています。節分の日には、邪気である鬼が現れる日と考えられており、鬼を追い払うために、「イワシの頭を刺したヒイラギの枝を玄関に飾る」「豆をまく」「恵方巻を食べる」などを行う風習があります。給食では、2月1日にイワシや大豆を使って節分の行事食を提供します。



2月12日は初午です

初午とは、2月最初の午の日のことで、今年は2月12日です。この日には各地の稲荷神社でお祭りがあることが多く、神様の使いとされるキツネの好物の「油揚げ」をお供えします。給食では、初午にちなんで「油揚げ」が入ったこぎつねごはんを作ります。

愛知県の郷土料理

ひつまぶしは、うなぎの蒲焼を細かく刻んでご飯に混ぜた愛知県名古屋市の郷土料理です。煮味噌は、愛知県三河地方の郷土料理で「味噌煮」とも呼ばれます。大根、人参や四季折々の食材を味噌でじっくり煮込んだ家庭料理です。具材や作り方に決まりはなく、県内各地で食べられています。鬼まんじゅうは、食糧難の時代に、比較的手軽に手に入れたさつま芋と小麦粉を使って作られ、米の代わりに主食として広まったそうです。角切りにしたさつま芋の角がゴツゴツ見える様が、鬼のツノや金棒を想起させたことが名前の由来とされています。地域によって「芋うしろ」や「芋まん」「芋まんじゅう」など様々な呼び名があります。

※献立は、食材の仕入れ、天候などにより変更することがあります。
※くだものは市場の状況を考慮し、旬のものを提供します。
※東京都産の食材は太字で示しています。