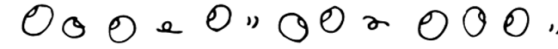




2月予定献立表



月	火 1日	水 2日	木 3日☆節分☆	金 4日	予約締切	
<p>☆3日 節分☆ 【大豆】【鰯】【鬼まんじゅう】 節分は鬼を追い払って新しい年を迎える、立春の前日の行事。今年は2月3日です。給食のデザートには【鬼まんじゅう】風の見た目の、角切りのさつま芋を使ったスイーツを作ります。</p>	<p>バターライス 白身魚のプロバンスソース リヨネーズポテト、蕪のフレンチサラダ カリフラワーのポタージュ 果物(りんご)</p> <p>エネルギー 855 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 32.6 g 脂質 31.3 g</p>	<p>ごはん 担々肉じゃが 帆立の大根サラダ わかめのかき玉スープ くるみるく汁粉</p> <p>エネルギー 899 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 33.2 g 脂質 32.5 g</p>	<p>ごはん、鰯の松前煮 大豆ののり塩揚げ 春菊と白菜のサラダ けんちん味噌汁 さつま芋のクリームチーズ和え</p> <p>エネルギー 868 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 35.3 g 脂質 30.0 g</p>	<p>鶏ごぼうピラフ ほうれん草のキッシュ風卵焼き グリーンサラダ ポテトスープ 果物(いよかん)</p> <p>エネルギー 806 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 34.1 g 脂質 31.2 g</p>	1/21 (金)	
7日	8日*事八日*	9日	10日◆初午◆	11日	1/28 (金)	
<p>ごはん 肉団子と白菜の煮物 野菜の練ごま和え じゃがバタ味噌汁 フルーツポンチ</p> <p>エネルギー 851 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 31.3 g 脂質 27.1 g</p>	<p>わかめご飯 揚げだし豆腐 せり入り山葵醤油和え 御事汁(六質汁) 白ごまミルクプリン</p> <p>エネルギー 833 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 31.3 g 脂質 32.6 g</p>	<p>エビグラパン じゃことキャベツのペペロンソテー 花野菜サラダ 麦入りミネストローネ 果物(ネーブル)</p> <p>エネルギー 787 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 36.2 g 脂質 31.8 g</p>	<p>こぎつねごはん 豚玉あんかけ豆腐 野菜の芥子胡麻和え しもつかれ風おろし味噌汁 初午団子</p> <p>エネルギー 841 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 40.9 g 脂質 29.0 g</p>	<p>建国記念の日</p>		
14日	15日	16日	17日	◆10日 初午◆ 【しもつかれ】【初午団子】 2月最初の午の日には、各地で稲荷神社の祭りが行われます。また「七軒の家の【しもつかれ】を食べると病気になる」とされ、ご近所同士で分け合って食べる地域もあります。	2/4 (金)	
<p>ポークビーンズごはん シーザードレッシングのサラダ 米粉マカロニのスープ 揚げ高野ショコラ</p> <p>エネルギー 877 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 31.4 g 脂質 28.0 g</p>	<p>ごはん ゴドウンオチヨリム(鯖の韓国風味噌煮) 野菜の海苔和え韓国風 わかめスープ タピオカミルクティープリン</p> <p>エネルギー 804 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 34.2 g 脂質 27.8 g</p>	<p>ごはん、鶏肉の唐揚げ じゃこ炒め サウザンサラダ 大根の味噌汁 カルピスゼリー</p> <p>エネルギー 849 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 34.3 g 脂質 30.4 g</p>	<p>ごま味噌ラーメン 煮卵 高菜入り千切り大根サラダ 果物(ぼんかん)</p> <p>エネルギー 792 kcal 食塩相当量 3.7 g たんぱく質 40.3 g 脂質 28.0 g</p>			
8日 事八日 【豆腐】【御事汁】 事八日には、使えなくなった針に感謝を込めて豆腐などの柔らかいものに刺し、裁縫の上達を祈願する「針供養」を行います。関西地方などでは12月8日に行う地域もあり、どちらかを「事始め」、もう片方を「事納め」とします。 【御事汁(おことじる)】は【六質汁(むしつじる)】とも呼ばれ、「里芋」「大根」「にんじん」「ごぼう」「こんにゃく」「小豆」の6種類の具材で作ったみそ汁です。栄養豊富で具沢山の温かい汁と小豆の赤色で無病息災を願います。		23日	24日	25日	2/10 (木)	
28日	<p>大豆のよさを見直そう!</p> <p>節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。</p>			<p>大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果</p> <ul style="list-style-type: none"> 鉄……………貧血予防 カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる ビタミンB1……………疲労回復効果 食物繊維……………便秘予防 大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防 オリゴ糖……………便秘予防 サポニン……………抗酸化作用* レシチン……………動脈硬化予防* <p>※B1における有効性については、まだ十分な情報がありません。</p>	2/17 (木)	
<p>ごはん、フレークチキンカツ キャベツソテートマト風味 大根のカレーマヨサラダ かぼちゃの味噌汁 果物(いよかん)</p> <p>エネルギー 844 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 35.5 g 脂質 28.5 g</p>	<p>大豆のよさを見直そう!</p> <p>節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。</p>			<p>ごはん わかさぎの南蛮漬け 野菜のアーモンド和え 道産子汁 ほうじ茶プリン</p> <p>エネルギー 813 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 31.4 g 脂質 24.4 g</p>	<p>麦ごはん A:うずら卵とツナのカレー B:トマトシーフードカレー 大根の彩りピクルス 豆乳コーヒプリン</p> <p>エネルギー 818 kcal 食塩相当量 3.7 g たんぱく質 29.7 g 脂質 22.4 g</p>	<p>※牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。</p>