



2月予定献立表



月	火	水	木 1日	金 2日	予約締切	
<p>★2日 節分献立★ 【大豆】【節分鯛】 節分は、鬼を追い払い新しい年を迎える、立春の前日の行事。今年は2月3日、恵方は「東北東のやや東」です。節分と聞いて思い浮かべる恵方巻や豆まき以外にも、ヒラギの枝に鯛の頭を刺して飾る『ヒラギイワシ(ヤイカガシ)』の風習は、ヒラギのトゲと鯛のにおいで鬼を追い払うと言われていいます。それが転じ、西日本などには栄養豊富な鯛を食べて体の中から厄除けをしようという地域もあります。</p> 				<p>ごはん デミグラスハンバーグ 粉ふき芋 ツナのスパサラ 大根とひじきの味噌汁</p>  <p>エネルギー 850 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 35.4 g 脂質 30.8 g</p>	<p>2日★節分献立★ ごはん 鯛の松前煮 春菊と白菜のサラダ けんちん味噌汁 きな粉豆</p>  <p>エネルギー 740 kcal 食塩相当量 2.4 g たんぱく質 32.9 g 脂質 22.0 g</p>	1/19 (金)
<p>5日 ツナ玉ケチャプライス ガーリックマスタードサラダ パンプキンポタージュ 果物(柑橘類)</p>  <p>エネルギー 782 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 27.6 g 脂質 30.5 g</p>	<p>6日◆海苔の日◆ ごはん・海苔の佃煮 鶏肉の味噌豆乳煮 野菜の芥子酢和え 焼き葱と竹輪のすまし汁 きなこミルクプリン</p>  <p>エネルギー 792 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 32.0 g 脂質 21.9 g</p>	<p>7日 ごはん ぶり大根 青菜のよごし(味噌炒め) 氷見カレー汁 いもがいもち</p>  <p>エネルギー 799 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 35.8 g 脂質 23.7 g</p>	<p>8日*事八日* わかめご飯 揚げだし豆腐のみぞれあん せり入り山葵醤油和え お事汁(六質汁) オレンジ蒟蒻ゼリー</p>  <p>エネルギー 822 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 28.2 g 脂質 30.0 g</p>	<p>9日 ごはん チーズタッカルビ チョレギサラダ トックと若布のスープ 果物(りんご)</p>  <p>エネルギー 822 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 31.0 g 脂質 24.9 g</p>	1/26 (金)	
<p>12日◎振替休日◎ 建国記念の日</p> 		<p>13日◆初午献立◆ こぎつねごはん わかさぎのごま天ぷら 白菜とひじきの梅マヨ和え しもつかれ風おろし味噌汁 初午団子</p>  <p>エネルギー 807 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 33.7 g 脂質 29.7 g</p>	<p>14日 麦ごはん 和風ポークビーンズ 米粉マカロニのスープ チョコバナナブラウニー</p>  <p>エネルギー 852 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 29.7 g 脂質 23.2 g</p>	<p>15日 ジョア(プレーン) A:ライス B:ナン バターチキンカレー スパイスポテサラ、ジュリエンスープ アップルティーゼリー</p>  <p>エネルギー 816/742 kcal 食塩相当量 2.4/3.4 g たんぱく質 26.9/29.1 g 脂質 25.9/29.3 g</p>	<p>16日 ごはん 鯖の竜田揚げ 切干大根のソース炒め うどんと糸寒天入り和風サラダ 芋のミルクごま味噌汁</p>  <p>エネルギー 832 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 34.5 g 脂質 31.2 g</p>	2/2 (金)
<p>19日 茶飯 おでん 野菜のごま和え 果物(柑橘類)</p>  <p>エネルギー 762 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 32.0 g 脂質 21.7 g</p>	<p>◆13日 初午献立◆ 【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。今年は12日なので、一日遅れた初午献立です。栃木県の伝統料理【しもつかれ】は、味噌汁にアレンジして提供します。神様にお供えする【初午団子】は蕨をかたどっています。</p>		<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日に行く地域もあり、どちらかを「事始め」、もう片方を「事納め」とします。12月8日の給食でも登場した【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」「こんにやく」「小豆」の6種の具材を入れたみそ汁です。</p>		<p>23日 天皇誕生日</p> 	2/9 (金)
<p>26日 ごま味噌ラーメン 煮卵 高菜入り千切り大根サラダ 果物(柑橘類)</p>  <p>エネルギー 739 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 37.0 g 脂質 26.5 g</p>	<p>27日 ごはん 鮭と豆腐の味噌バーグ 芋のバター醤油炒め 蕪のゆかり和え 豚と蒟蒻の炒め汁</p>  <p>エネルギー 744 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 33.3 g 脂質 22.9 g</p>	<p>28日 衣笠井 大根のふろふき 京菜と湯葉のすまし汁 手作り生八つ橋風</p>  <p>エネルギー 860 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.1 g 脂質 24.4 g</p>	<p>29日 ペッパーピラフ しらすとオリーブ油のポテサラ キャベツと青菜のスープ 豆乳ゼリー桃ソースがけ</p>  <p>エネルギー 795 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 31.2 g 脂質 27.2 g</p>	<p>☆28日 京都の料理☆ 【衣笠井】【生八つ橋風】 京都市北区と右京区の境にある衣笠山にちなんだ【衣笠井】は、甘辛く炊いた油揚げと青ねぎを卵でとじた丼物です。粉山椒がアクセントです。</p>	2/16 (金)	

※15日を除き、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。