



2019年度

2月 献立表

作新学院 小学部

日	曜	献立名			主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)		
					肉・魚・卵	牛乳・乳製品	豆・豆製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	果物	米・パン・めん	いも・砂糖	油脂
													塩分相当量(g)
3	月	ごはん 節分献立	牛乳	いわしのごまみそ煮 けんちん汁 かんぴょうサラダ 福豆	いわし ハム 大豆	牛乳		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ かんぴょう	米 こんにゃく	マヨネーズ	686 24.8 22.1 2.6	
4	火	米粉パン はちみつ	牛乳	チキンカツ ポトフ カリフラワーとアスパラのサラダ パンナコッタ	鶏肉 ウインナー	牛乳		にんじん ブロッコリー アスパラ	きゅうり ねぎ カリフラワー	パン はちみつ じゃがいも パンナコッタ	油 ドレッシング	769 31.9 35.4 3.2	
5	水	ごはん	牛乳	チーズ入り肉団子 中華スープ ほうれんそうともやしのサラダ	肉団子 豆腐	牛乳		にんじん ほうれんそう	たけのこ きくらげ ねぎ 干しシタケ	米	ドレッシング ごま油	678 24.1 23.4 2.9	
6	木	食パン あん&マーガリン	牛乳	ミートソースオムレツ コーンシチュー キャベツとパブリカのサラダ ライチゼリー	オムレツ 鶏肉	牛乳		にんじん ブロッコリー 水菜 パブリカ	とうもろこし たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも ゼリー	油 バター ドレッシング	791 32.0 39.6 3.5	
7	金	ごはん	牛乳	チーズフレイ えのきときやべつのみそ汁 切干大根の煮物	チーズ 油揚げ	牛乳	わかめ	にんじん	えのき きゅうり 切干大根	米	油	682 26.4 17.2 2.8	
10	月	ごはん	牛乳	春巻き 坦々春雨スープ 中華サラダ	春巻き 豚肉 ハム	牛乳		ほうれんそう にんじん	干しシタケ ねぎ もやし きゅうり	米 春雨	油 ドレッシング	727 21.1 20.6 3.0	
11	火	建国記念日											
12	水	ごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ ヨーグルト	鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト		にんじん 赤パブリカ	たまねぎ きゅうり	米 じゃがいも	油 ドレッシング	803 25.8 27.2 3.2	
13	木	ペーコンとキャベツのスペゲッティ	牛乳	アンサンブルエッグ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 洋ナシのコンポート	アンサンブルエッグ ペーコン	牛乳		ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり	スパゲッティ	油 バター ドレッシング	699 26.1 32.1 2.8	
14	金	ごはん バレンタイン献立	牛乳	バレンタインハンバーグ きのことトマトのスープ シルバーサラダ バレンタインデザート	ハンバーグ ペーコン ハム	牛乳		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき しめじ まいたけ	米 春雨 チヨコブリン	油 オリーブオイル ドレッシング	758.6 24.2 25.3 2.6	
17	月	ごはん	牛乳	イカフライ たまごスープ コボウサラダ	いか 鶏卵	牛乳		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう きゅうり もやし	米	油 オリーブオイル ドレッシング	690 25.6 19.7 2.6	
18	火	ドッグパン	牛乳	ウインナー 野菜の洋風煮 コーラスローサラダ ブルーベリーゼリー	ウインナー ペーコン	牛乳		にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ セロリ きゅうり	パン じゃがいも ゼリー	ドレッシング	610 22.9 32.8 3.3	
19	水	ごはん	牛乳	さばの柚庵焼き 高野豆腐の炒め煮 ほうれん草ともやしのサラダ	さば 高野豆腐 豚肉	牛乳		にんじん んげん ほうれんそう	干しシタケ ごぼう もやし	米 こんにゃく	油 ドレッシング	728 33.9 24.5 2.6	
20	木	米粉パン ハニーホイップ	牛乳	スコッチャッピング クリームチャウダー 小松菜とキャベツのサラダ お米のタルト	スコッチャッピング ペーコン	牛乳		ブロッコリー 小松菜 にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン じゃがいも タルト	油 バター ハニーホイップ ドレッシング	752 25.6 36.3 3.5	
21	金	ごはん	牛乳	いわしの梅しょうゆ煮 おでん もやしと水菜のサラダ	いわし うずらの卵 ちくわ さつまあげ	牛乳 こんぶ		にんじん 水菜	だいこん もやし	米 こんにゃく	ドレッシング	795 37.0 26.3 4.2	
24	月	振替休日											
25	火	米粉パン チョコクリーム	牛乳	チキンのオーブン焼き 野菜スープ ブロッコリーとパブリカのサラダ ゴマブリ	チキンのオーブン焼き ペーコン	牛乳		にんじん 小松菜 赤パブリカ ブロッコリー	きゅうり もやし セロリ	パン ゴマブリ	オリーブオイル ドレッシング	632 27.6 31.2 2.8	
26	水	ごはん	牛乳	揚げ餃子 ワンタンスープ パンノンバージーサラダ	ぎょうざ 豚肉 鶏肉	牛乳		にんじん 赤パブリカ	きゅうり もやし ねぎ きゅうり	米 ワンタン	油 ごま油 ドレッシング	740 23.2 24.2 3.0	
27	木	食パン イチゴジャム	牛乳	タラの香草焼き 野菜のケチャップ煮 マカロニサラダ レモンゼリー	タラ ペーコン ハム	牛乳		にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ セロリ きゅうり	パン ゼリー ジャム じゃがいも マカロニ	オリーブオイル ドレッシング	637 31.3 26.0 3.2	
28	金	ごはん	牛乳	豚肉のチーズ巻きカツ 大根とたまねぎのみそ汁 もやしと水菜のサラダ	チーズ巻きカツ	牛乳		小松菜 にんじん 水菜	だいこん たまねぎ もやし	米	油 ドレッシング	774 27.3 28.0 2.8	

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

今回は、節分の「いわし」についてお話させて頂きます。

鬼はいわしのにおいと終のとげが苦手とされていて、鬼(災い)が家に入ってこないようにするために終に焼いたいわしの頭を指した物を玄関先に飾ったり、いわし料理を食べたりする風習があります。

ほかにも、福豆・けんちん汁・節分そば・恵方巻など、邪気払いや福を呼ぶ願を込めたために節分に食べられているものがあります。

