



2021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		緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)
			豆・豆製品		小魚・海藻			果物	いも・砂糖			
1	火	コッペパン ミックスジャム	牛乳	タンダーチキン コンソメスープ アスパラとコーンのサラダ ミニエクレア	タンダーチキン ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ	玉ねぎ キャベツ しめじ とうもろこし	コッペパン ミックスジャム じゃがいも ミニエクレア	油 ドレッシング	645.6 26.2 33.6 3	
2	水	節分・立志式 ごはん	牛乳	いわしのおかか煮 沢煮汁 ゆず香あえ 福豆	いわしのおかか煮 鶏肉 福豆	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 たけのこ ごぼう ねぎ キャベツ ゆず	米	油	632.1 26.3 15.7 2.2	
3	木	黒糖パン ハニーソフト	牛乳	アンサンブルエッグ ミニケチャップ ポトフ風スープ マカロニサラダ	アンサンブルエッグ ウインナー ロースハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり	黒糖パン ハニーソフト じゃがいも マカロニ	油 パンエッグマヨネーズ ドレッシング	67.9 22.6 36.6 2.6	
4	金	ピタパン	牛乳	チリコンカン かぼちゃスープ キャベツとパプリカのサラダ フレンチドレッシング	豚ひき肉 牛ひき肉 キドニービーン 大豆	牛乳	トマト にんじん かぼちゃ パセリ パプリカ	玉ねぎ キャベツ にんにく	ピタパン	油 ドレッシング オリーブ油	642.6 25.3 26.7 2.2	
7	月	ごはん	牛乳	さばのコーリヤン焼き 中華風かきたま汁 野菜炒め	さば 鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ きくらげ しめじ ねぎ もやし たけのこ にんにく	米	ごま油 油	658.2 27.2 21.6 2.1	
8	火	スパゲッティ ボンゴレ	牛乳	鶏肉のから揚げ コールスロー 原宿ドッグ	鶏肉のから揚げ ベーコン ツナ あさり	牛乳 バター	ピーマン パセリ にんじん	玉ねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ 米粉ドッグ	油 ドレッシング	821.1 27.5 44.7 2.5	
9	水	ごはん	牛乳	ポークカレー ブロッコリーとえびのサラダ 香味玉ねぎドレッシング ヨーグルト	豚肉 えび	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ カリフラワー	米 じゃがいも	油 カレールウ ドレッシング	735.6 26.9 26.1 2.2	
10	木	のり香味ふりかけ ごはん 初午献立	牛乳	いかの天ぷら ミニしょうゆ 田舎汁 しもつか風煮物	いかの天ぷら 鶏肉 大豆 さけ 豆腐 油揚げ	牛乳 ふりかけ	にんじん	かんぴょう ねぎ 大根 ごぼう	米 じゃがいも こんにゃく	油	811 29.5 23.4 2.4	
11	金	建国記念日										
14	月	ごはん バレンタイン献立	牛乳	ハンバーグ おろしソース すまし汁 ハートかまぼこ入り ハムサラダ ガトーンショコラ	ハンバーグ 豆腐 かまぼこ ロースハム	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん	大根 えのき キャベツ きゅうり	米 ガトーンショコラ	ドレッシング	695.4 22.8 20.5 2.9	
15	火	米粉パン ブルーベリージャム	牛乳	ツナマヨオムレツ ハンガリアシチュー 彩サラダ イタリアンドレッシング	ツナマヨオムレツ ミートボール	牛乳	にんじん グリーンピース トマト ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ カリフラワー	米粉パン ブルーベリージャム	油 ドレッシング	676.5 24.7 31.3 2.2	
16	水	ごはん	牛乳	えびフライ ミニソース 豚汁 海藻サラダ 青じそドレッシング	えびフライ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ もやし キャベツ	米 こんにゃく	油 ドレッシング	704.6 25.1 22.9 2.7	
17	木	ドッグパン	牛乳	ウインナー ケチャップ&マスタード ミネストローネ ポイルキャベツ	ウインナー ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ	ドッグパン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	636.9 23.6 30 2.6	
18	金	ひじきぼたば ごはん おでんの日	牛乳	厚焼き卵 おでん もやしとほうれん草のナムル	卵焼き うずら卵 ちくわ さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	大根 もやし	米 こんにゃく	ごま ドレッシング	639.5 25.2 16.5 3.7	
21	月	五目チャーハン	牛乳	春巻 サンラータンスープ パンサンデー	春巻 豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ きくらげ しめじ ねぎ キャベツ もやし	米 春雨	ごま油	638.9 19.1 23.2 4.1	
22	火	長崎ちゃんぽん	牛乳	中華めん 肉まん こんにゃくサラダ	肉まん 豚肉 えび かまぼこ さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ	中華めん サラダこんにゃく	油 ドレッシング	650.3 29.1 20.2 3.2	
23	水	天皇誕生日										
24	木	ミルクパン チョコクリーム	牛乳	あじフライ ミニソース カレースープ アスパラとベーコンのソテー ラフランスゼリー	あじフライ ウインナー ミックスビーンズ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ アスパラ パプリカ	玉ねぎ とうもろこし	ミルクパン チョコクリーム じゃがいも ラフランスゼリー	油 オリーブ油	686.1 24.9 33.1 2.7	
25	金	ごはん いちご無償提供	牛乳	豚丼 まろやかみそ汁 ほうれん草ともやしのおひたし いちご	豚肉 豆腐 豆乳 かつおぶし	牛乳	青ねぎ ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 大根 ごぼう もやし いちご	米 しらたき さといも	油	697.3 29.4 19.4 3	
28	月	キムたくごはん	牛乳	ポークしゅうまい ミニしょうゆ 産産汁 ぼんかん	ポークしゅうまい さけ 豚肉	牛乳 バター	にんじん	玉ねぎ たくあん とうもろこし ねぎ にんにく しょうが キムチ ぼんかん	米 じゃがいも	ごま油	739.9 26.4 20.2 3	

※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。

福豆（ふくまめ）

春分の前の日を節分と呼び、豆まきをして鬼を払い、福を呼ぶことは皆さんよく知っているでしょう。この時にまく豆は、大豆を炒ったものです。この炒り豆を、豆まきのあとに年の数だけ食べると体が丈夫になり、風邪などひきにくくとも言われています。

給食では、2日に福豆が出ます。この日には、頭が魔除けになるとされているいわしも、梅醬油煮として出されます。1年の健康を願い、おいしくいただきます。

