2月

2023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 肉・魚・卵 豆・豆製品	主に体の組織を作る食品 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える食品 緑黄色野菜	主に体の調子を整える食品 その他の野菜 果物	主にエネルギーとなる食品 米・パン・めん いも・砂糖	主にエネルギーとなる食品 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)
1	木	コッペパン ミックスジャム	牛乳	モロの和風マリネ きのことトマトのスープ グリーンサラダ フレンチドレッシング	モロ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト アスパラ ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ まいたけ えのき しめじ きゅうり	コッペパン ミックスジャム	油 オリーブ油 ドレッシング	587.9 22.9 32.8 2.1
2	金	《立志式献立》 酢飯 手巻のり	牛乳	ツナマヨ 卵焼き　かにかま ピリ辛みそ汁 ほうれん草ともやしのおひたし	ツナ かにかま 卵焼き 豚肉 豆腐	牛乳 のり かつお節	にんじん ほうれん草	大根 ねぎ にんにく しょうが もやし	米 こんにゃく 里芋	油 マヨネーズ	637.9 24.1 17.4 4.7
5	月	ごはん	牛乳	餃子 ミニしょうゆ 中華風コーンスープ パンサンスー マーラーカオ	餃子 卵 ロースハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし えのき ねぎ キャベツ もやし	米 春雨 片栗粉 マーラーカオ	ごま油	768 21.9 21.3 2
6	火	米粉パン マーマレード	牛乳	赤魚のアクアパッツァ ブラウンシチュー アスパラとコーンのサラダ	赤魚 豚肉	牛乳	にんじん トマト アスパラ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	米粉パン マーマレード じゃがいも	油 シチューの素 ドレッシング	546.4 25.6 20.3 1.3
7	水	ごはん	牛乳	チンジャオロース ワンタンスープ もやしとにらのナムル	豚肉	牛乳	ピーマン にんじん にら	たけのこ にんにく しょうが ねぎ えのき もやし	米 ワンタン	油 ドレッシング	660.4 23.5 20.3 1.8
8	木	スパゲティー ボンゴレ	牛乳	ウインナー 彩サラダ イタリアンドレッシング いちご	ウインナー ベーコン ツナ あさり	牛乳	トマト ピーマン パセリ ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ にんにく カリフラワー いちご	スパゲッティ	油 バター ドレッシング	731.7 26.3 43.6 2.6
9	金	《初午献立》 ごはん	牛乳	野菜かき揚げ ミニしょうゆ かんぴょう汁 じもつかれ風煮物	卵 さけ 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん	野菜かき揚げ かんぴょう ねぎ しめじ 大根	米 酒かす	油	759.3 23.3 29 2.5
12	月	振替休日									
13	火	《バレンタイン献立》 ミルクパン いちごジャム	牛乳	ハンバーグ オニオンソース かぼちゃスープ キャベツとパプリカのサラダ チョコプリン	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ パプリカ	玉ねぎ キャベツ	ミルクパン いちごジャム チョコプリン	油 シチューの素 ドレッシング	646.7 22.7 26 2.8
14	水	ごはん	牛乳	あじの幽庵焼き すいとん汁 ごぼうサラダ	あじの幽庵焼き 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ねぎ ごぼう きゅうり	米 こんにゃく すいとん	油 ごま ドレッシング	660.8 26.1 15.6 1.4
15	木	食パン ピーナッツクリーム	牛乳	チキンナゲット ミニケチャップ ポトフ風スープ ハムサラダ 豆乳バンナコッタ(いちご)	チキンナゲット 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	食パン ピーナッツクリーム じゃがいも 豆乳バンナコッタ	油 ドレッシング	735.2 23.8 42.4 2.6
16	金	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳	いわしおかか煮 スキー汁 磯香あえ	いわし 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	野菜ふりかけ 大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 里芋 こんにゃく	油	650.3 26.6 16.6 3
19	月	ごはん	牛乳	チキンカレー シーザーサラダ シーザードレッシング ソフトクリームヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも クルトン	油 カレールウ ドレッシング	723.4 23.6 20.5 2.5
20	火	バーガーパン ミルメーク	牛乳	キャベツメンチカツ ミニソース ほうれん草とたまごのスープ ポテトサラダ	メンチカツ ベーコン 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり	バーガーパン ミルメーク じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	613.1 21.4 32.8 2.8
21	水	中華めん	牛乳	五目あんかけラーメン 肉まん バンバンジーサラダ フルーツ杏仁プリン	肉まん 豚肉 えび いか 鶏ささみ	牛乳	にんじん	白菜 ねぎ きくらげ もやし きゅうり	中華めん フルーツ杏仁プリン 片栗粉	油 ドレッシング	604.2 25.2 20.2 2.5
22	木	黒食パン はちみつ	牛乳	チーズイン肉団子 ポークビーンズ アスパラとベーコンのソテー	肉団子 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト アスパラ パプリカ	玉ねぎ にんにく	黒食パン はちみつ ペンネ じゃがいも	油 オリーブ油	687.3 29.8 30.5 2.8
23	金	天皇誕生日									
26	月	ごはん のり香味	牛乳	厚焼き卵 かぶのみそ汁 高野豆腐の煮物	厚焼き卵 豆腐 豚小間 油揚げ 高野豆腐	牛乳 のり	にんじん いんげん	かぶ ねぎ しいたけ	米	油	660.4 26.9 20.2 3.1
27	火	コッペパン りんご&マーガリン	牛乳	サーモンフライ ミニソース カレー味スープ チーズサラダ	サーモンフライ ウインナー ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン りんごジャム じゃがいも	マーガリン 油 カレールウ ドレッシング	665.6 23.7 34.9 3
28	水	ごはん	牛乳	にらまんじゅう ミニしょうゆ チゲスープ チョレギサラダ	にらまんじゅう 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	大根 ねぎ もやし	米	油 ごま ドレッシング	660.7 24.7 19 2.4
29	木	クリームパン	牛乳	照り焼きチキン トマトスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ カリフラワー キャベツ	クリームパン じゃがいも	油 ドレッシング	592 24.6 31.5 2.1

※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。

「初午献立」

「初午」とは，2月の最初の「午（うま）の日」からきています。和銅4年（711年）2月初午の日に稲荷大神が稲荷山に鎮座したゆかりの日なので，その年の2月の最初の午の日を初午と呼んでいるようです。初午の日にちは，その年によって変わります。（今年は2月12日（月）です。）

栃木県では，初午の日に「しもつけかれ」を食べる風習があります。しもつかれは，鬼おろしですった大根と人参に，鮭の頭や油揚げ，野菜，大豆，酒粕などを入れて煮込んだ料理です。たくさんの家のしもつかれを食べると病気にならないと言われ，近所で交換して食べているところもあるそうです。