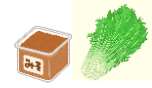


令和4年度  
がっ こんだて  
**2月の献立**

<今月の地元食材(予定)>  
★ごはん ★みそ ★とうふ ★油揚げ ★厚揚げ ★しいたけ ★こまつな  
★水菜 ★ほうれん草 ★キャベツ ★白菜 ★ねぎ ★あずっこ



安来市給食センター  
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
1 (水)	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 水菜のサラダ 白菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にら みずな 水菜 にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ はくさい	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら
2 (木)	<節分献立> 麦ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ 切り干し大根のあえ物 あさりのすまし汁 節分デザート	いわし ツナ あさり	牛乳 とうふ 豆乳	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ キャベツ とうもろこし ぶなしめじ	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら	
3 (金)	ナン 牛乳 カレーミート ポイル野菜 ポトフ	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	みずな 水菜 赤ピーマン にんじん ブロッコリー	にんにく きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ グリーンピース	ナン こむぎ 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも	あぶら
6 (月)	豚キムチ丼 [麦ごはん 豚キムチ 牛乳 ほうれん草のナムル ワンタンスープ	豚肉	牛乳	チンゲン菜 ほうれん草 にんじん にら	にんにく キャベツ もやし たまねぎ はくさい きくらげ りんご	麦ごはん さとう こむぎ 小麦粉 かたくり粉	あぶら
7 (火)	麦ごはん 牛乳 にぎす抹茶フライ かわりあえ みそ煮込みおでん	にぎす 鶏肉 魚肉 たまご 卵 みそ	牛乳	にんじん いんげん あお 青じそ	キャベツ きゅうり だいこん れんこん こんにゃく なす なたまめ たまねぎ	麦ごはん さとう さとも パン粉 小麦粉 かたくり粉	あぶら
8 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ じゃこあえ なめこのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん	キャベツ なめこ はくさい たまねぎ	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら ごま
9 (木)	麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き れんこんサラダ 沢煮椀 ぼんかん	さわら 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ とうもろこし たまねぎ きゅうり れんこん ごぼう ぼんかん	麦ごはん	マヨネーズ
10 (金)	黒糖パン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ キャベツとツナのサラダ ABCスープ	ツナ 鶏肉 豚肉	牛乳	みずな 水菜 にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム りんご	パン 黒砂糖 さとう じゃがいも マカロニ	あぶら
13 (月)	麦ごはん 牛乳 さばの塩糍焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	さば 牛肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく	麦ごはん さとう	ごま あぶら
14 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ揚げ 甘酢あえ 糸かまぼこのすまし汁	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく キャベツ もやし たまねぎ だいこん えのきたけ	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
15 (水)	ハヤシライス 牛乳 オムレツ 海藻サラダ	牛肉 たまご 卵	牛乳 つのみ た めかぶ わかめ こんぶ のり 寒天	にんじん あお 青じそ	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり きくらげ	麦ごはん こむぎ 小麦粉 さとう	あぶら
16 (木)	麦ごはん 牛乳 赤魚フライ 納豆あえ 豚汁	赤魚 豚肉 納豆 油揚げ みそ かつお節	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ もやし うめ しいたけ	麦ごはん パン粉 こむぎ 小麦粉 かたくり粉	あぶら
17 (金)	照り焼きチキンバーガー [丸パン 照り焼きチキン 牛乳 フレンチサラダ キャロットスープ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ 黄ピーマン	パン さとう じゃがいも	あぶら
20 (月)	麦ごはん 牛乳 白はたのから揚げ 小松菜のサラダ 大根のみそ汁	はたはた 厚揚げ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん	麦ごはん かたくり粉 パン粉	あぶら マヨネーズ
21 (火)	麦ごはん 牛乳 かみかみビーフ 昆布あえ えのきのすまし汁 みかんタルト	牛肉 とうふ 豆乳 わかめ	牛乳 こんぶ	にんじん みずな 水菜	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ みかん	麦ごはん かたくり粉 さとう こめ 米粉	あぶら
22 (水)	麦ごはん 牛乳 あじの香り揚げ ごまあえ さつま汁	あじ 鶏肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん もやし こんにゃく	麦ごはん こむぎ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
24 (金)	パン メープルジャム 牛乳 大豆のメンチカツ ハムサラダ かぶのスープ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ かぶ きゅうり ごぼう たまねぎ とうもろこし	パン さとう パン粉	あぶら
27 (月)	麦ごはん 牛乳 さけのごまマヨネーズ焼き あずっこのかつおあえ つくねのみそ汁	鶏肉 さけ かつお節 油揚げ みそ	牛乳	あずっこ にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ こんにゃく えのきたけ	麦ごはん こむぎ 小麦粉 かたくり粉	マヨネーズ ごま
28 (火)	麦ごはん 牛乳 揚げ餃子(幼1個、小中2個) 春雨サラダ 麻婆豆腐	豚肉 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	麦ごはん さとう 小麦粉 かたくり粉 はるさめ	あぶら



節分とは、立春の前日のことを言います。季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。今年の節分は2月3日です。節分の日には、邪気をはらう行事として、「豆まき」をしたり、「いわし」の頭を柵の枝に刺して玄関に飾ったりします。  
2月2日の給食は、「節分」にちなんだ献立です。お楽しみに！

「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、炒ったものを使います。「鬼は外、福は内」と言いながら大豆をまきます。これは、悪いことをもたらすとされる「鬼」を追い払い、幸せの「福」を呼び込むためです。炒った大豆を、自分の年の数だけ食べると、1年間を健康に過ごせるとも言われています。







