

令和3年度  
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 ★ねぎ

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 との しよくひん (体の調子を整える食品)		しよくひん (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (火)	炊き込みごはん 牛乳 白身魚の風味揚げ めかぶあえ 豆腐のみそ汁	鶏肉 油揚げ とうふ みそ ほき かつお節	牛乳 めかぶ	にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ きゅうり キャベツ たまねぎ ぶなしめじ レモン	ごはん あぶら	
2 (水)	麦ごはん 牛乳 牛肉と大根の四川風炒め 中華サラダ ワンタンスープ	豚肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	赤ピーマン なら チンゲン菜 こまつな にんじん	しょうが にんにく だいこん もやし キャベツ たまねぎ きくらげ	麦ごはん あぶら	
3 (木)	<節分献立> 麦ごはん 牛乳 いわしの梅みそ煮 昆布あえ のつべい汁 節分豆	いわし 鶏肉 あぶら 油揚げ みそ だいす 大豆	牛乳 こんぶ	赤しそ みずな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん きゅうり しいたけ こんにゃく うめ	麦ごはん さとう かたくり粉	
4 (金)	黒糖パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ ポテトサラダ 野菜スープ	鶏肉 豚肉 ひよこ豆	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし えのきたけ	パン マヨネーズ あぶら	
7 (月)	麦ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ おひたし みそおでん	きびなご 鶏肉 かつお節 卵 魚肉 みそ	牛乳	ねぎ ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし だいこん こんにゃく たまねぎ	麦ごはん あぶら	
8 (火)	豚キムチ丼 「麦ごはん 豚キムチ 牛乳 もやしの中華あえ チンゲン菜のスープ	豚肉 豚肉 とうふ	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	にんにく はくさい たまねぎ もやし きゅうり きくらげ りんご	麦ごはん あぶら	
9 (水)	麦ごはん 牛乳 さばの塩麹焼き 和風サラダ いももち汁	さば かまぼこ かつお節	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	麦ごはん マヨネーズ	
10 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ 切り干し大根のあえもの 白菜のみそ汁	鶏肉 ツナ みそ	牛乳	にんじん ねぎ みずな 水菜	だいこん キャベツ はくさい たまねぎ えのきたけ	麦ごはん あぶら	
14 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉の白ねぎソースがけ じゃこあえ 根菜のみそ汁	豚肉 とうふ みそ	牛乳	ねぎ ちりめんじゃこ わかめ にんじん	キャベツ ごぼう れんこん だいこん	麦ごはん あぶら	
15 (火)	ハヤシライス 牛乳 フライドポテト 海藻サラダ	牛肉 牛肉	牛乳	にんじん 青じそ めかぶ わかめ のり 寒天	たまねぎ だいこん マッシュルーム にんにく きくらげ きゅうり	麦ごはん 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 との しよくひん (体の調子を整える食品)		しよくひん (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
16 (水)	麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き おからサラダ 吉野汁	さわら 鶏肉 みそ おから ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう とうもろこし たまねぎ しいたけ	麦ごはん マヨネーズ かたくり粉	
17 (木)	麦ごはん 牛乳 麻婆厚揚げ ナムル エビ団子のスープ ライチゼリー	厚揚げ 豚肉 エビ 魚肉	牛乳	ピーマン ほうれん草 にんじん にら	にんにく しょうが もやし たまねぎ はくさい きくらげ ライチ レモン	麦ごはん あぶら	
18 (金)	フィッシュバーガー 「丸パン 白身魚のフライ ポイル野菜 タルタルソース 牛乳 あさりチャウダー	ほき あさり 豚肉	牛乳	にんじん みずな 水菜 パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン マヨネーズ あぶら	
21 (月)	麦ごはん 牛乳 あじの醤油香り揚げ ほうれん草ののりあえ ゆばのすまし汁	あじ ゆば	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん キャベツ たまねぎ しいたけ	麦ごはん あぶら	
22 (火)	そぼろ丼 「麦ごはん 肉そぼろ 牛乳 あずっこのかつおあえ なめこのみそ汁	牛肉 豚肉 卵 かつお節 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが はくさい グリーンピース キャベツ なめこ	麦ごはん あぶら	
24 (木)	麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ひじきのサラダ 五目スープ	鶏肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ たけのこ	麦ごはん あぶら	
25 (金)	パン りんごジャム 牛乳 さけのレモンパジル焼き スパゲッティサラダ 冬野菜のコンソメスープ	さけ ツナ 豚肉	牛乳	にんじん パジル ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ ぶなしめじ りんご レモン	パン マヨネーズ さとう スパゲッティ	
28 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ ゆかりあえ 糸かまぼこのすまし汁	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな あか 赤しそ ねぎ	しょうが だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	麦ごはん あぶら	



節分は、もともと季節が移り変わる時のことを意味していましたが、今では、立春の前の日のことを指します。「豆まき」は、病氣や火事、地震などの災害を鬼にたたくて追い払う行事で、家族の健康と安全を願います。また、いわしの頭を柵の枝にさして玄関や窓に立てたり、いわしを焼いて食べたりするのも、魔よけになると言われています。

給食では、2月3日に節分にちなんだ献立が登場します。お楽しみに！



# 大豆

大豆には、体づくりに必要なたんぱく質や脂質が多く含まれています。また、ビタミン、ミネラルも豊富に含んでいることから、『肉』とも言われています。大豆は、加熱して食べるだけでなく、納豆やとうふ、みそなどに加工して食べることもでき、昔から日本人に親しまれてきました。体に良い大豆や大豆製品を積極的に食べてみてはいかがですか？

