

令和5年度  
2月の献立

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 ちやし ととの 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)	
		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 (木)	<節分献立> 麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 かわりあえ つくねのみそ汁 節分デザート	いわし みそ 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ 青じそ	しょうが はくさい キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん なす れんこん なたまめ	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら
2 (金)	かぼちゃコロッケ 水菜のサラダ キャロットスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	かぼちゃ 水菜 にんじん 青じそ パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ	パン 黒砂糖 さとう パン粉 じゃがいも	あぶら
5 (月)	麦ごはん 牛乳 あじの香味フライ 小松菜のサラダ みそけんちん汁	あじ 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん パセリ こまつな トマト ねぎ	たまねぎ キャベツ れんこん えのきたけ とうもろこし	麦ごはん 小麦粉 パン粉 さとう	マヨネーズ あぶら ごま
6 (火)	焼肉丼 [ 麦ごはん 焼肉丼の具 牛乳 ほうれん草のナムル ワンタンスープ	牛肉 豚肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん ほうれん草 チンゲン菜	たまねぎ キャベツ にんにく きくらげ もやし	麦ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら
7 (水)	麦ごはん 牛乳 さわらの風味焼き 切り干し大根のあえ物 吉野汁	さわら みそ ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ だいこん しいたけ	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら ごま
8 (木)	麦ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ ゆかりあえ なめこのみそ汁	豚肉 みそ 納豆 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 赤しそ	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ もやし なめこ	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも	あぶら
9 (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	にんじん いんげん	にんにく はくさい きゅうり れんこん たまねぎ だいこん キャベツ とうもろこし グリーンピース	ナン 小麦粉	あぶら
13 (火)	麦ごはん 牛乳 白はたのから揚げ 三色あえ 豚汁	はたはた 豚肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく しいたけ もやし	麦ごはん さとう かたくり粉 さつまいも パン粉	あぶら ごま
14 (水)	麦ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 昆布あえ ゆばのすまし汁 ミニクレープ(チョコ)	鶏肉 豚肉 ゆば 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり ふなしめじ たけのこ たまねぎ	麦ごはん 米粉 さとう かたくり粉	あぶら
15 (木)	麻婆丼 [ 麦ごはん 麻婆豆腐 牛乳 春巻き(幼小1個、中2個) チンゲン菜の中華あえ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	たまねぎ もやし にんにく しいたけ しょうが キャベツ	麦ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら
16 (金)	りんごパン 牛乳 白身魚フライ スパゲッティサラダ かぶのスープ	ツナ ほき 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ かぶ きゅうり たまねぎ マッシュルーム りんご	パン スパゲッティ パン粉	マヨネーズ あぶら

<今月の地元食材(予定)>

- ★ごはん ★みそ ★豆腐 ★油揚げ ★厚揚げ ★水菜 ★しいたけ
- ★ほうれん草 ★キャベツ ★こまつな ★卵 ★だいこん ★はくさい

今月の献立目標

日本の食文化を見直そう

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 ちやし ととの 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)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
19 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ 甘酢あえ じゃがいものみそ汁	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ もやし	麦ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう	あぶら ごま
20 (火)	麦ごはん 牛乳 さばの塩糍焼き あすっこのおひたし のっぺい汁 いよかんゼリー	さば みそ あぶら 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん あすっこ ねぎ	キャベツ しいたけ たまねぎ れんこん こんにやく いよかん	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら
21 (水)	ハヤシライス 牛乳 いかのフリッター 海藻サラダ	牛肉 いか	牛乳 わかめ つのまた こんぶ めかぶ のり 寒天	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり マッシュルーム とうもろこし きくらげ	麦ごはん さとう 小麦粉 パン粉	あぶら
22 (木)	麦ごはん 牛乳 さけの幽庵焼き きんぴらごぼう さつまい	さけ みそ 鶏肉 牛肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	こんにやく だいこん たまねぎ ごぼう ゆず	麦ごはん さとう さとう	ごま あぶら
26 (月)	炊き込みごはん 牛乳 赤魚フライ アーモンドあえ 肉じゃが	赤魚 牛肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	キャベツ ごぼう もやし たけのこ たまねぎ こんにやく	ごはん さとう 小麦粉 パン粉	あぶら アーモンド
27 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 納豆あえ かきたま汁	豚肉 みそ 豆腐 納豆 たまご かつお節	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ねぎ にら	たまねぎ しょうが しいたけ もやし うめ	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら
28 (水)	麦ごはん 牛乳 あじの香り揚げ おからサラダ 糸かまぼこのすまし汁	あじ ツナ おから かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ たけのこ ふなしめじ とうもろこし	麦ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら マヨネーズ
29 (木)	麦ごはん 牛乳 肉信田煮 ごまじゃこあえ 大根のみそ汁	厚揚げ 油揚げ 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ ごぼう	麦ごはん さとう	ごま

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



今年の節分は『2月3日』です。給食では、2月1日が『節分献立』です。お楽しみに！

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

大豆からできる食品

- 豆腐
- 納豆
- しょうゆ
- みそ
- おから
- 豆乳
- 油揚げ
- 生揚げ(厚揚げ)