

令和7年度  
2月の献立

今日は、みなさんがリクエストした献立の中から、人気の高かった「わかめごはん」「ハヤシライス」「ナン」が登場します。ハヤシライスには、安来牛を使っています。お楽しみに♪

<今月の地元食材(予定)>  
★ごはん ★みそ ★豆腐 ★油揚げ ★厚揚げ ★卵 ★さつまいも ★じゃがいも ★水菜 ★こまつな ★ほうれん草 ★キャベツ ★大根 ★白菜 ★たけのこ ★しいたけ ★安来牛

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 献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ (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
2 (月)	ブルコギ丼 〔金芽米ごはん プルコギ丼の具 牛乳 チンゲン菜のナムル 春雨スープ〕	牛肉 豚肉	牛乳 わかめ	にら チンゲン菜 にんじん	にんにく たまねぎ もやし きくらげ	金芽米ごはん さとう はるなめ 春雨 かたくりこ	ごま あぶら
3 (火)	<節分献立> 金芽米ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ ひじきと大豆の炒め煮 あさりのみそ汁	いわし 鶏肉 大豆 魚肉	牛乳 ひじき	いんげん にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ たけのこ えのきたけ	金芽米ごはん かたくりこ さとう	あぶら
4 (水)	<リクエスト献立:わかめごはん> わかめごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き スパゲッティサラダ 豆腐のすまし汁 いちごのスティックケーキ	鶏肉 ツナ 豆腐 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ いちご	金芽米ごはん さとう こめ 米粉 スパゲッティ	マヨネーズ
5 (木)	金芽米ごはん 牛乳 さばの塩焼 小松菜のおひたし 白菜のみそ汁	さば みそ かつお節	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし ごぼう 白菜	金芽米ごはん	
6 (金)	エビカツバーガー 〔丸パン エビカツ 牛乳 フレンチサラダ キャロットスープ〕	エビ たら	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ エリンギ きゅうり たまねぎ 黄ピーマン	パン じゃがいも パン粉 小麦粉 かたくりこ さとう	あぶら
9 (月)	金芽米ごはん 牛乳 肉信田煮 アーモンドあえ のっぺい汁 チョコプリン	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ ごぼう	金芽米ごはん さとう かたくりこ	アーモンド
10 (火)	<リクエスト献立:ハヤシライス> ハヤシライス 牛乳 大豆のメンチカツ 海藻サラダ	牛肉 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ ごぼう 大根 マッシュルーム にんにく きくらげ	金芽米ごはん こむぎ 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら ごま
12 (木)	金芽米ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ ゆかりあえ みそ煮込みおでん	うずら卵 きびなご 鶏肉 みそ 魚肉	牛乳	ねぎ にんじん 赤しそ いんげん	きゅうり キャベツ こんにやく もやし たまねぎ 大根	金芽米ごはん こむぎ 小麦粉 さとう かたくりこ さといも	あぶら
13 (金)	パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	鶏肉	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん パセリ	キャベツ 黄ピーマン きゅうり たまねぎ ふなしめじ 白菜 しいたけ ブルーベリー いよかん ゆず なつみかん	パン さとう	あぶら
16 (月)	ねぎ塩豚丼 〔金芽米ごはん ねぎ塩豚丼の具 牛乳 小松菜のサラダ あご団子のすまし汁〕	豚肉 魚肉 豆腐	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ ごぼう とうもろこし レモン	金芽米ごはん かたくりこ	あぶら マヨネーズ

日	こんだて 献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ (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
17 (火)	金芽米ごはん 牛乳 あじの香味フライ 青じそドレッシングあえ さつま汁	あじ 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	トマト ねぎ にんじん パセリ 水菜 青じそ	キャベツ 大根 きゅうり たまねぎ こんにやく	金芽米ごはん 小麦粉 パン粉	ごま あぶら
18 (水)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉のみそがらめ 納豆あえ ゆばのすまし汁	鶏肉 ゆば 納豆 みそ かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ たけのこ ふなしめじ もやし 梅	金芽米ごはん 小麦粉 かたくりこ さとう	あぶら
19 (木)	金芽米ごはん 牛乳 さわらのみりん焼き おからサラダ 豚汁	さわら おから 豚肉 みそ ツナ	牛乳	ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ こんにやく えのきたけ とうもろこし	金芽米ごはん さとう さつまいも	マヨネーズ
20 (金)	<リクエスト献立:ナン> ナン 牛乳 カレーミート ボイル野菜 ABCスープ	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	牛乳	赤ピーマン にんじん いんげん	にんにく たまねぎ キャベツ 白菜 きゅうり 黄ピーマン	ナン さとう 小麦粉 マカロニ	あぶら
24 (火)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 切り干し大根のあえ物 いももち汁	いわし 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん 水菜 ねぎ	キャベツ たまねぎ れんこん しいたけ 大根	金芽米ごはん さとう 小麦粉 じゃがいも	あぶら ごま
25 (水)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 和風サラダ 厚揚げのみそ汁	豚肉 みそ 厚揚げ わふう かつお節	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ えのきたけ こんにやく	金芽米ごはん かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ
26 (木)	金芽米ごはん 牛乳 白身魚のチリソースあえ ほうれん草の中華あえ 華風卵スープ	白身魚 チリソース ほうれん草 中華あえ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら ねぎ	たまねぎ とうもろこし きくらげ もやし	金芽米ごはん かたくりこ	あぶら ごま
27 (金)	パン りんごジャム 牛乳 かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ ラビオリスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ 大根 きゅうり ごぼう ふなしめじ りんご	パン さとう パン粉 小麦粉	あぶら マヨネーズ

**節分**

節分とは、もともと立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれの前日のことで、季節の変わり目となる節目を指します。現在では、春の始まりである立春の前日だけを「節分」と呼ぶようになりました。

節分には豆まきをしますが、これは災いや病気を「鬼」に見立て、豆をまくことで追い払い、福を呼び込むための行事です。2月3日の給食は、みなさんがこの一年を健康に過ごせるようお願いを込めて「節分献立」をお届けします。お楽しみに♪

**★よくかんで、味わって食べましょう★**

12日(木)の「みそ煮込みおでん」には「うずら卵」を使います。のどに詰まらないよう、よくかんで食べてください。ご家庭でも、日ごろからよくかんで食べるよう、お声がけをお願いいたします。