



# 2月の給食献立予定表



東海村立村松小学校

日	曜	献立名	材料と分量(g) ※ 分量と栄養量は小学3~4年生1人当りの量です(廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
2	月	黒パン	黒パン50	622	26.8	2.3
		牛乳	牛乳206			
		豆乳のクリームシチュー	鶏むね肉30, ジャガイモ50, 玉ねぎ40, にんじん15, サラダ油1, 米粉4, 豆乳30, 白いんげんピューレ20 チキンがらスープ6, 塩0.6, こしょう少々			
		海藻サラダ	海藻1, キャベツ30, 小松菜20, にんじん6, ごま油1, 酢1, しょうゆ1, 砂糖1, 塩少々			
3	火	いちごゼリー	いちごゼリー40	604	24.1	1.9
		ご飯	ご飯90			
		牛乳	牛乳206			
		いわしの生姜煮	いわし50			
4	水	カリカリ大豆サラダ	大豆2, キャベツ25, 緑豆もやし15, 小松菜10, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.5, しょうゆ2, 塩少々 こしょう少々	595	26.8	2.1
		根菜のみそ汁	油揚げ5, 大根30, 長ねぎ15, ごぼう10, にんじん10, みそ6, だしパック3.5			
		ご飯	ご飯90			
		牛乳	牛乳206			
5	木	ビーピンバの具	豚肉50, 切干し大根3, サラダ油1, にんにく少々, 砂糖1, しょうゆ5, 緑豆もやし30, 小松菜20, ごま油1	622	26.3	1.6
		わかめスープ	ベーコン5, わかめ1, 春雨5, キャベツ15, 長ねぎ15, にんじん10, チキンがらスープ7.5, しょうゆ2 塩少々, こしょう少々, でん粉1.2			
		ご飯	ご飯90			
		牛乳	牛乳206			
6	金	鶏肉と厚揚げのうま煮	鶏むね肉25, 生揚げ50, 大根40, 玉ねぎ40, にんじん15, こんにゃく15, 枝豆3, サラダ油1, しょうゆ6 砂糖2, ミりん1	618	21.5	1.8
		即席漬け	白菜40, 小松菜15, にんじん5, 塩少々, しょうゆ1			
		70周年記念のり	のり3			
		ご飯	ご飯90			
9	月	牛乳	牛乳206	508	24.6	2.2
		ソース焼きそば	中華めん70, 豚肉30, 玉ねぎ30, キャベツ25, にんじん15, 小松菜10, きくらげ0.5, サラダ油1			
		白花豆コロッケ	ウスターソース5, 中濃ソース5, オイスターソース3, こしょう少々, 青のり少々			
		プロッコリーのツナマヨサラダ	白花豆コロッケ40, 大豆油4 まぐろ10, プロッコリー35, にんじん5, 枝豆5, ホールコーン5, ノンエッグマヨネーズ5, 塩少々, こしょう少々			
10	火	ご飯	ご飯90	639	24.3	1.8
		牛乳	牛乳206			
		豆腐の中華煮	豆腐100, 豚肉20, 玉ねぎ35, にんじん10, 長ねぎ5, しょうが1, サラダ油0.8, しょうゆ7, 酒1, 砂糖2 オイスターソース1, でん粉1.5			
		パンサンスー	ハム5, 春雨4, 緑豆もやし25, 小松菜15, にんじん5, ごま油1.2, しょうゆ2, 酢2, 砂糖1.5, からし少々			
12	木	ココア揚げパン	胚芽パン50, ココア10, 大豆油5	575	22.6	2.3
		牛乳	牛乳206			
		オニオンドレッシングサラダ	鶏ささみ10, キャベツ25, 小松菜20, にんじん5, たまねぎ2, しょうゆ0.5, ミりん0.5, 塩少々, サラダ油1			
		ワンタンスープ	ワンタン10, 緑豆もやし30, にんじん10, 長ねぎ10, にら6, きくらげ1, しょうゆ1.5, 塩0.6 こしょう少々, ごま油0.5, チキンがらスープ8			
13	金	ご飯	ご飯90	659	24.3	1.6
		牛乳	牛乳206			
		肉じゃが	豚肉25, 凍り豆腐4, ジャガイモ80, 玉ねぎ50, にんじん15, 枝豆4, しらたき20, しょうが0.8 サラダ油1.5, しょうゆ6, 砂糖2.5, ミリん1.2			
		ほうれん草のごま和え	緑豆もやし30, ほうれん草20, にんじん5, ごま3, 砂糖1.5, しょうゆ2.5			
16	月	ミルクパン	ミルクパン50	580	26.6	1.9
		牛乳	牛乳206			
		ブレーンオムレツ	オムレツ40			
		粉ふきいも	じゃがいも70, 塩少々, こしょう少々			
17	火	ミネストローネ	鶏むね肉15, キャベツ30, 玉ねぎ20, にんじん12, 大豆10, セロリー4, パセリ少々, トマトピューレー8 トマト8, 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ7.5, サラダ油1	631	22.0	2.1
		ご飯	ご飯90			
		豆乳ココア	調整豆乳200			
		アレルゲンフリーチキンカレー	鶏むね肉30, 大豆3, ジャガイモ40, 玉ねぎ40, にんにく0.5, しょうが0.5, サラダ油1.5 白いんげんピューレ15, カレールウ12, トマトケチャップ2, 中濃ソース1, カレー粉少々			
18	水	コーンサラダ	キャベツ30, 小松菜20, ホールコーン8, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.5, 塩少々, こしょう少々	640	28.6	2.8
		みそラーメン	中華めん80, 豚肉30, 緑豆もやし30, 長ねぎ15, にんじん10, ホールコーン10, にら3, しょうが0.5 にんにく0.5, サラダ油1, しょうゆ2, ミソ5, こしょう少々, チキンがらスープ9			
		牛乳	牛乳206			
		揚げしゅまい	ポークシュウマイ36, 大豆油3.6			
19	木	寒天入りヘルシーサラダ	寒天1, キャベツ20, 大根15, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.5, しょうゆ2, 塩少々, こしょう少々 砂糖0.5	642	24.5	1.2
		ご飯	ご飯90			
		牛乳	牛乳206			
		もうかの甘酢あん	もうか40, ジャガイモ30, 大豆油5, 玉ねぎ40, にんじん15, 青ピーマン6, 干ししいたけ1, サラダ油1 砂糖2.5, しょうゆ4, トマトケチャップ3, 酢1.5, 水10, でん粉1			
20	金	おひたし	キャベツ30, 緑豆もやし25, にんじん5, しょうゆ2.5	636	24.5	2.0
		ご飯	ご飯90			
		牛乳	牛乳206			
		納豆	納豆30			
		切り干し大根の炒め煮	切干し大根6, 油揚げ3, にんじん8, 枝豆3, サラダ油1, 砂糖2, しょうゆ3.5, ミリん1	636	24.5	2.0
		豚汁	豚肉15, 豆腐20, ジャガイモ25, 大根15, にんじん10, 長ねぎ10, みそ6, だしパック3.5			

ざいりょう ぶんりょう 材料と分量(g)

※ 分量と栄養量は小学3~4年生1人当りの量です(廃棄量を除いた分量です)

はいきりょう の量 ぶんりょう

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

日曜	献立名	材料と分量(g)								栄養量		
		エネルギー	たんぱく質	食塩相当量								
24 火	ご飯 牛乳	ご飯90 牛乳206								620	25.9	1.5
	豚肉40、生揚げ30、キャベツ40、玉ねぎ30、にんじん10、にんにく0.5、きくらげ0.8、サラダ油1.5 しょうゆ2.5、オイスターソース1.5、みりん1、砂糖1、トウバンジャン少々、でん粉0.5											
	中華あえ	緑豆もやし25、チンゲンサイ20、にんじん15、塩少々、しょうゆ2.5、酢2、砂糖1.2、ごま油1										
25 水	ご飯 牛乳	ご飯90 牛乳206							627	25.4	1.6	
	鶏肉の唐揚げ 青菜炒め	鶏むね肉40、しょうが1、酒0.8、塩少々、でん粉4、大豆油4 麩3、緑豆もやし25、小松菜20、にんじん8、にんにく少々、サラダ油1、しょうゆ1.5、塩少々、こしょう少々										
	はるさめスープ	春雨5、豆腐20、玉ねぎ20、にんじん10、にら5、干ししいたけ0.8、チキンがらスープ7.5、しょうゆ1.5 塩少々、こしょう少々、でん粉1										
26 木	コッペパン 牛乳	コッペパン50 牛乳206							586	22.1	2.3	
	ボトル	ワインナー25、じゃがいも50、大根30、玉ねぎ25、にんじん20、白いんげん豆10、チキンがらスープ7.5 塩0.5、こしょう少々										
	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ8、キャベツ30、小松菜20、にんじん5、にんにく少々、しょうが少々、サラダ油1、しょうゆ2 みりん0.5										
	りんごジャム	りんごジャム15										
27 金	ご飯 牛乳	ご飯90 牛乳206							619	22.6	1.9	
	さばのカレー焼き 昆布あえ	さば40、米粉5、カレー粉少々 キャベツ20、小松菜15、緑豆もやし10、にんじん5、塩昆布1、ごま油0.5										
	大根と油揚げのみぞ汁	油揚げ3、大根30、長ねぎ15、にんじん10、えのきだけ10、みそ6、だしパック3.5										

※ 2月の東海産の野菜は、小松菜・長ねぎ・白菜・キャベツです。（天候により変更になる場合があります）  
 ※ 都合により献立を変更することがあります。  
 ※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。



2月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	612Kcal	24.6g	エネルギーの24%	354mg	3.9mg	254 μg	0.68mg	0.55mg	33mg	1.9g	5.0g

## 年中行事に欠かせない 大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。

年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



## なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われる原因是、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。また、豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

## 大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「蛋白の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

## 大豆からできるもの

