

# 令和4年2月 予定献立表

## ★今月の給食テーマ★

★2月3日は節分。豆をまいて鬼を退治し、1年間の健康を願う行事があります。そこで今月は「豆を食べよう」を給食のテーマにしました。豆にはたんぱく質、食物繊維など、体に良い栄養素がたくさん含まれています。しっかり食べましょう。

★2年生が、家庭科で作成したメニューも登場します。栄養バランスを考えてたてた献立を、味わって食べましょう。  
※調理室の作業を考慮して、修正しています。



○牛乳は毎日つきます。

給食  
申し込み欄  
○×を記入

## 2月の給食について

日付	献立名	1人1食 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (g)	食塩相当量 (g)	
1 火	●もち麦入りごはん ●おひたし	860	37.8	20.8	490	1.7	●節分献立 ●節分には豆をまいて鬼を退治し、福を呼び込む風習があります。節分は3日ですが、3日は3年生の給食がないので、2日早く実施します。
3年生 給食なし	3 ●ピビンパ丼 ●中華きゅうり	892	31.3	23.7	437	1.8	★2年1組 小松奈々美さんの献立をアレンジしました。ピビンパは彩の良い韓国の料理です。ごはんに入れて食べてください。
3年生 給食なし	4 ●立春の五目ずし ●煮豆	877	33.3	22.0	440	2.0	●立春献立 ●節分が過ぎれば立春。春の訪れも間近です。彩の良い五目ずしで春を感じましょう。
7 月	●もち麦入りごまごはん ●のり塩蒸しじゃが	872	31.0	21.6	451	1.4	●豆腐のナゲットチリソース ●浅漬 ●みかん ●チャプチェ チャプチェは、韓国の家庭料理。野菜と肉を炒めて、春雨と一緒に合わせます。野菜と肉のうまみが、春雨に凝縮されて、ごはんが進む味付けになります。
8 火	●もち麦入りごはん ●おかか和え	898	33.3	25.4	506	1.6	●鯖(サバ)のごまだれ ●スイートポテト ●豚肉と大根の煮物 ●みかん ★2年7組 木下 碧さんの献立をアレンジしました。ごはんにとてもマッチする、鯖(サバ)のごまだれを主菜に、デザートはほんのり甘いスイートポテトです。
3年生 給食なし	9 ●さつま芋ごはん ●味付きうずら卵	866	33.8	23.1	438	1.9	●肉団子のあんかけ ●コーンサラダ ●ひじきの五目煮 ●みかん ★2年4組 宇田 圭月綺さんの献立をアレンジしました。さつま芋ごはんは、肉団子のあんかけの組み合わせはオリジナリティーがありますね。
10 木	●青大豆ごはん ●海藻サラダ	868	32.1	18.4	400	2.1	●かぼちゃのコロッケ ●オレンジ ●根菜の炒め煮 ★2年3組 三浦 雅喜さんの献立をアレンジしました。主菜のかぼちゃのコロッケや、副菜にも野菜がたっぷりのメニューです。
14 月	●コーンライス ●鶏肉の唐揚げピリ辛ソース ●のり塩蒸しじゃが ●ツナサラダ ★選べるデザート(ココアプリンまたはみかん入りソーダゼリー)	877	33.1	23.6	401	2.4	★2年6組 上木 良太さんの献立をアレンジしました。鶏の唐揚げは、揺るがない人気がありますね。バレンタイン献立にまとめ、選べるデザートをセットしました。
	ココアプリン	851	59.5	21.6	317	2.3	
15 火	●もち麦入りごはん ●さつま芋のレモン煮	878	30.6	22.7	511	1.3	●ししゃものパリパリ揚げ ●中華即席漬 ●生揚げのみそ炒め ●みかん 骨を丈夫に! カルシウム豊富な ししゃもを食べよう!
16 水	●もち麦入りごはん ●煮豆	810	33.0	17.7	450	1.3	●鮭(サケ)のチーズムニエル ●根菜の炒め煮 ●磯香和え ●みかん ★2年2組 安藤 史佳さんの献立をアレンジしました。鮭(サケ)を使った献立はほかにもありました。付け合わせの組み合わせが、とてもバランスが良いですね。
3年生 給食なし	21 ●ワカメ入り菜めし ●さつま芋のかりんとう	810	30.1	18.7	413	1.7	●鶏肉の西京焼き ●和風ツナサラダ ●れんこんの金平 ●みかん ★2年5組 堀 弘木郎さんの献立をアレンジしました。西京焼きは、西京味噌に漬込んだ焼き物で、ごはんにとてもよく合います。
3年生 給食なし	22 ●もち麦入りごはん ●結び昆布の煮物	897	33.4	26.1	439	1.7	●鯖(サバ)の唐揚げ薬味ソース ●生揚げとじゃが芋の煮物 ●おかか和え ●みかん 鯖(サバ)の唐揚げを主菜にした和食の献立です。脂がのった鯖(サバ)にネギたっぷりのピリ辛のたれがよく合っています。
3年生 給食なし	24 ●カレーピラフ ●ひよこ豆といりこの揚げ煮	842	32.0	23.2	467	2.2	●シェパードパイ ●コーンサラダ ●オレンジ シェパードパイは、ミートソースとマッシュポテトを重ねて、チーズをかけた料理です。イギリスの代表的な料理です。
3年生 給食なし	25 ●ごはん ●和風サラダ(ミニトマト)	844	33.3	20.4	400	2.0	●鱈(アジ)フライ ●昆布豆 ●筑前煮 ●みかん 炊き立ての白いごはん、カラッと揚がった鱈(アジ)フライがとてもよく合います。
28 月	●もち麦入りごはん ●さつま芋のグラッセ風	896	34.8	24.2	565	1.2	●豆アジ唐揚げ ●大根ナムル ●マーボー生揚げ ●みかん 骨を丈夫に! カルシウム豊富な 豆アジを食べよう!

○の数 個  
×の数 個

※2月の給食のない日は次のとおりです。  
○船橋市支会・・・2日(水)  
○3年生給食なし・・・3日(木) 4日(金) 9日(水) 24日(木) 25日(金)  
○期末テスト・・・17日(木) 18日(金)  
※給食回数・・・1、2年生15回  
3年生 10回

※箸(必要に応じてスプーンも)、ランチョンマットは家庭から持参してください。  
※新型コロナウイルス感染症拡散防止のため、実施回数及び献立等の変更が生じる場合もあります。  
また、天候の状況により生鮮食品の出荷状況が悪い場合にも食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
※選べるデザートは、1月に希望をとります。お楽しみに!