令和6年度

2月 月間献立表

小学校

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
献立名	ごはん 牛乳 いわし磯辺フライ かす汁 奈良のはちみつ大豆	米粉パン コーヒー牛乳 イタリアンスパゲティ ツナサラダ	ごはん 牛乳 トンカツ ゆでキャベツ 里芋のうま煮	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきと大豆の煮物	コッペパン 牛乳 コロッケ 五目スープ	焼き肉どんぶり 牛乳 春雨スープ	カレーライス 牛乳 ごぼうのサラダ 角チーズ	ごはん 牛乳 鶏の天ぷら 肉じゃが煮 納豆	コッペパン 牛乳 ウィンナー キャベツのソテー コーンクリームスープ チョコプリン	ごはん 牛乳 ほっけのからあげ キャベツのごまあえ あすか汁 つけもの(大和まな) いよかんゼリー
材料名および使用量（g）	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)いわし磯辺フライ 1個 赤 油 3 黄 豚肉 10 赤 (冷)カット豆腐 20 赤 だいこん 30 緑 にんじん 10 緑 こんにゃく(突き) 10 黄 ごぼう(ささがき) 8 緑 油あげ(薄あげ) 5 赤 ねぎ 3 緑 みそ 8 赤 酒かす 5 だしパック 2 奈良のはちみつ大豆 1袋 赤	* 米粉パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 ミルメーク(コーヒー) 1袋 黄 * スパゲティ(ハーフ) 30 黄 チキンフランクカット 10 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 青ピーマン 8 緑 トマトケチャップ 15 緑 * 粉チーズ 2 赤 スープストック 2 油 1 黄 塩 0 こしょう 0 ツナ水煮 10 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 25 緑 (冷)スイートコーン 10 緑 ドレッシング白 8 黄	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)トンカツ 1個 赤 油 3 黄 トンカツソース 1袋 キャベツ 20 緑 塩 0 里芋(味間芋) 50 黄 鶏肉 15 赤 にんじん 20 緑 厚揚げ 20 赤 こんにゃく(板) 20 黄 さとう 3 黄 * しょうゆ(濃口) 4 みりん(本みりん) 1 だしの素 0.5	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)さばのみそ煮 1個 赤 豚肉 15 赤 干しひじき 2 赤 大豆(国産) ゆで 15 赤 こんにゃく(突き) 10 黄 油あげ(薄あげ) 5 赤 にんじん 15 緑 ごぼう(ささがき) 10 緑 さとう 3 黄 みりん(本みりん) 0.5 * しょうゆ(濃口) 4 油 0.5 黄	* 規格パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)コロッケ 1個 黄 油 4 黄 豚肉 10 赤 (冷)カット豆腐 20 赤 たけのこ水煮 10 緑 にんじん 7 緑 はくさい 20 緑 スープストック 2 こしょう 0.01	米(麦ごはん) 70 黄 豚肉 45 赤 たまねぎ 50 緑 にんじん 10 緑 青ピーマン 5 緑 キャベツ 25 緑 (冷)スイートコーン 8 緑 * 焼き肉のタレ 7 * しょうゆ(濃口) 1 さとう 1 黄 油 1 黄 * 牛乳 1本 赤 春雨 6 黄 鶏肉 8 赤 (冷)カット豆腐 20 赤 にんじん 10 緑 たけのこ水煮 10 緑 干ししいたけ 0.5 緑 スープストック 2	米(麦ごはん) 70 黄 豚肉 15 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 * 粉チーズ 2 赤 * スキムミルク 2 赤 * カレールウ(日糧) 6 黄 * カレールウ(ハウス) 6 黄 ウスターソース 3 油 0.5 黄 * 牛乳 1本 赤 ごぼう(せん切り) 30 緑 * しょうゆ(うすロ) 0.5 みりん(本みりん) 0.3 にんじん 5 緑 (冷)かまぼこ(細切り) 5 赤 * ごまドレッシング 8 黄 * 角チーズ 1個 赤	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)鶏天ぷら 1個 赤 油 3 黄 豚肉 15 赤 じゃがいも 60 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 糸こんにゃく 20 黄 さとう 3 黄 * しょうゆ(濃口) 5 だしの素 0.5 * 納豆(カップ入り) 1個 赤	* 規格パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)ポークウィンナー 2本 赤 ケチャップソース 1袋 緑 キャベツ 25 緑 カレー粉 0.1 油 0.2 黄 塩 0 こしょう 0 鶏肉 10 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 しめじ 8 緑 クリームコーン(缶) 30 緑 * 牛乳 30 赤 * クリームシチューの素 8 黄 油 0.5 黄 こしょう 0 (冷)チョコプリン 1個 黄	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)ホッケの唐揚げ 1個 赤 油 3 黄 キャベツ 20 緑 ごま(すりごま) 0.5 黄 * しょうゆ(うすロ) 0.5 鶏肉 20 赤 (冷)カット豆腐 20 赤 はくさい 30 緑 にんじん 15 緑 ねぎ 8 緑 えのきたけ 5 緑 里芋 20 黄 ごぼう(ささがき) 5 緑 みそ 8 赤 豆乳(調整) 20 赤 だしパック 2 大和まな(漬物) 10 緑 (冷)いよかんゼリー 1個 緑
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質
	622kcal 26.8g 20.0g	630kcal 25.5g 19.0g	660kcal 26.3g 20.2g	620kcal 25.2g 21.1g	637kcal 22.0g 25.6g	630kcal 28.3g 22.4g	666kcal 26.2g 24.0g	650kcal 25.7g 21.0g	675kcal 25.4g 21.6g	604kcal 24.3g 17.5g

赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの　　黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの　　緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。　　※ ＊：アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

令和6年度

2月 月間献立表

小学校

日・曜	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	コッペパン 牛乳 鶏の照焼き 豆と根菜のトマト煮	ひじきごはん 牛乳 いか香味フライ 豚汁	三色丼 牛乳 けんちん汁 味付小魚	米粉パン 牛乳 肉シューマイ ラーメン	コッペパン 牛乳 シチューバーグ ゆでブロッコリー	炊き込みチャーハン 牛乳 春巻き わかめスープ	ごはん 牛乳 チキン南蛮 すまし汁	コッペパン 牛乳 ミンチカツ ミネストローネ
材料名および使用量（g）	* 規格パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)鶏照焼き 1個 赤 豚肉 20 赤 (冷)ミックスビーンズ 25 赤 れんこん 20 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 トマト水煮(缶) 10 緑 トマトケチャップ 6 緑 さとう 1 黄 スープストック 2 ウスターソース 1	あっという米 45 黄 アルファ化もち米 15 黄 水 115 干しひじき 1 赤 鶏肉 10 赤 (冷)ちくわ 10 赤 (冷)スイートコーン 10 緑 にんじん 10 緑 油 0.5 黄 酒 2 * しょうゆ(うすロ) 6 だしの素 1 * 牛乳 1本 赤 * (冷)イカ香味フライ 1個 赤 油 3 黄 豚肉 10 赤 油あげ(薄あげ) 5 赤 じゃがいも 30 黄 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 こんにゃく(突き) 8 黄 ねぎ 4 緑 みそ 9 赤 だしパック 2	米 70 黄 鶏ひき肉 40 赤 しょうが 0.7 緑 酒 3 さとう 4 黄 * しょうゆ(濃口) 3 油 0.5 黄 ほうれん草 30 緑 * しょうゆ(うすロ) 2 ごま油 0.8 黄 * (冷)スクランブルエッグ 20 赤 * 牛乳 1本 赤 (冷)カット豆腐 20 赤 油あげ(薄あげ) 5 赤 じゃがいも 20 黄 だいこん 20 緑 にんじん 15 緑 こんにゃく(突き) 15 黄 ねぎ 4 緑 * しょうゆ(うすロ) 4 でんぷん 2 黄 だしパック 2 塩 0.5 * 味付小魚 1個 赤	* 米粉パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)肉シューマイ 2個 赤 * (冷)中華めん 60 黄 (冷)ロースハム 10 赤 はくさい 30 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 * ラーメンスープ(ジャンタン) 5 塩 0 こしょう 0	* 規格パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)ハンバーグ 1個 赤 豚肉 8 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 * ビーフシチューの素 10 トマトケチャップ 2 緑 ウスターソース 1 油 2 黄 (冷)ブロッコリー 20 緑	あっという米 50 黄 もち玄米 15 黄 水 110 * (冷)スクランブルエッグ 20 赤 * (冷)焼豚 15 赤 にんじん 10 緑 ねぎ 5 緑 * 中華スープの素 2 油 0.5 黄 塩 0.07 こしょう 0.03 * 牛乳 1本 赤 * (冷)中華春巻 1個 赤 油 2 黄 鶏肉 10 赤 カットわかめ 0.8 赤 (冷)カット豆腐 30 赤 キャベツ 10 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 5 緑 たけのこ水煮 10 緑 スープストック 3 塩 0 こしょう 0	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)鶏肉でん粉付 2個 赤 油 4 黄 酢 3 * しょうゆ(濃口) 3 みりん(本みりん) 2 さとう 1 黄 水 5 * タルタルソース 1個 黄 (冷)カット豆腐 20 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 (冷)ほうれん草 10 緑 しめじ 10 緑 だしパック 2 * しょうゆ(うすロ) 3 塩 0.5	* 規格パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)ミンチカツ 1個 赤 油 3 黄 (冷)チキンウィンナー 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 (冷)スイートコーン 10 緑 大豆(国産) ゆで 10 赤 トマト水煮(缶) 30 緑 ウスターソース 0.5 * チキンコンソメ 3 塩 0.05 こしょう 0.03 オリーブ油 0.5 黄
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質
	662kcal 30.7g 16.4g	610kcal 26.2g 18.8g	610kcal 27.1g 19.8g	696kcal 26.6g 24.6g	687kcal 26.3g 27.2g	607kcal 22.9g 22.3g	640kcal 22.8g 26.3g	676kcal 25.8g 27.0g

一人一食当たりの
平均給与栄養量

エネルギー	643 kcal
たんぱくしつ	25.8 g
ししつ	21.9 g
カルシウム	343 mg
てつ	2.4 mg
ビタミンA	305 μg
ビタミンB1	0.51 mg
ビタミンB2	0.55 mg
ビタミンC	19 mg

赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの　　黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの　　緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。　　※ ＊：アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

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。

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『畑の肉』と呼ばれます。煮豆などの料理に使われる他、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

小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆と同じように古くから大切な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が太陽や火などの生命を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いの時に取り入れてきました。

年中行事と小豆料理