



2月予定献立表



甲

市川市立百合台小学校
令和4年度

行事食	日	曜日	献立名		主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
			主食 (大皿)	牛乳	主菜・副菜・汁物 (小皿)(碗)	血や肉や骨をつくる(赤)	熱や力のもとになる(黄)					体の調子をととのえる(緑)	
	1	水	ひじきご飯	○	擬製豆腐(大) 白玉汁(碗)	かつお節 鶏肉 ひじき 油揚げ たまご 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	米 油 砂糖 白玉餅	にんじん 玉ねぎ 大根 しょうが 白菜 ごぼう いんげん 干椎茸	630	28.6	19.7	1.9	
	2	木	ご飯	○	鶏肉の照焼き(大) 生揚げの肉味噌煮(碗)	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ かつお節 味噌	米 油 じゃが芋 砂糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ いんげん しょうが 干椎茸	641	32.7	22.4	1.8	
せつぶん 節分	3	金	ご飯	○	イワシの香味ソースがけ(大) 味噌汁(碗) 節分豆	牛乳 イワシ わかめ 豆腐 味噌 かつお節 大豆	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ にんにく ねぎ しょうが ほうれん草	663	26.7	19.7	1.8	
	6	月	ツナコーントースト(袋)	○	焼肉サラダ(小) 米粉のクリームシチュー(碗)	牛乳 ツナ 豚肉 鶏肉 生クリーム チーズ	パン 油 オリーブオイル じゃが芋 砂糖 バター 米粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト ほうれん草 マッシュルーム	666	28.7	27.0	2.4	
	7	火	ご飯	○	メンチカツ(大) のっぺい汁(碗)	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 出汁昆布	米 片栗粉 小麦粉 パン粉 里芋 こんにゃく	にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草 ごぼう えのき	695	28.0	23.0	1.8	
	8	水	ご飯	○	鶏肉の唐揚げ(大) かき玉汁(碗) ヨーグルト	牛乳 鶏肉 なた 豆腐 出汁昆布 かつお節 たまご ヨーグルト	米 片栗粉 油	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 えのき しょうが	653	31.2	19.7	1.7	
	9	木	ゆかりご飯	○	サケの塩焼き(大) 五目煮(碗)	牛乳 サケ 大豆 昆布 かつお節 とりにく 油揚げ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 里芋	にんじん たけのこ いんげん ごぼう 干椎茸	621	29.3	15.0	1.8	
	10	金	ご飯	○	ホイコーロー(小) わかめスープ(碗)	牛乳 豚肉 味噌 ベーコン わかめ 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし ピーマン 白菜 パプリカ	670	21.8	24.2	1.9	
	13	月	チャーハン	○	蒸しシューマイ(大) 中華スープ(碗)	なた 焼き豚 たまご 豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 ごま油 砂糖 油 シューマイの皮 片栗粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 白菜 ほうれん草 ねぎ たけのこ 干椎茸	649	26.5	21.2	2.4	
バレンタイン	14	火	ミートスパゲティ	○	フレンチきゅうり(小) チョコケーキ(アルミ皿)	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム たまご チーズ サラミ	めん チョコ 砂糖 オリーブオイル 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト きゅうり コーン セロリ	779	29.4	22.6	2.4	
	15	水	ご飯	○	サバの甘露煮(大) 沢煮碗(碗) ヨーグルト	牛乳 サバ 出汁昆布 鶏肉 豆腐 かつお節 ヨーグルト	米 砂糖 里芋	にんじん ごぼう たけのこ みつば しょうが ねぎ	660	28.6	20.8	1.7	
	16	木	ビビンバ	○	肉団子スープ(碗) オレンジゼリー(カップ)	牛乳 たまご 豚肉 大豆 味噌 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	にんじん ねぎ ほうれん草 もやし 白菜 えのき オレンジジュース	686	28.6	23.7	1.8	
	17	金	カレーライス	○	竹輪のコロコロサラダ(小) かぼちゃプリン(カップ)	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト 竹輪 わかめ	米 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 ごま 片栗粉 オリーブオイル	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ しょうが かぼちゃ	702	24.8	25.2	2.2	
	20	月	味噌ラーメン	○	中華サラダ(小) 手作り肉まん(アルミ皿)	牛乳 豚肉 味噌 ハム	めん 油 ラード ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 片栗粉 春雨	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ ほうれん草 もやし にら たけのこ	719	32.4	25.1	2.5	
	21	火	五目ご飯	○	赤魚の西京焼き(大) にら玉汁(碗)	あかうお とりにく とうふ みそ かつお節 油揚げ たまご 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	にんじん ごぼう いんげん 玉ねぎ チンゲンサイ にら 干椎茸	601	32.0	17.9	1.8	
	22	水	キムチご飯	○	揚げギョウザ(大) 春雨スープ(碗)	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	米 油 砂糖 ギョウザの皮 ごま油 片栗粉 小麦粉 春雨	にんじん 玉ねぎ にら ほうれん草 白菜 しょうが えのき	630	23.2	22.7	1.7	
	24	金	親子丼	○	豚汁(碗) カルピスゼリー(カップ)	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ 豚肉 かつお節 豆腐 味噌 カルピス	米 砂糖 油 里芋 こんにゃく	にんじん 玉ねぎ みつば 大根 ほうれん草 ごぼう	677	32.4	17.3	1.9	
	27	月	きなこ揚げパン(袋)	○	手作りハンバーグ(小) ポトフ(碗)	牛乳 豚肉 鶏肉 ひよこ豆 きな粉 ウインナー	パン 油 砂糖 じゃが芋 パン粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根	728	30.2	24.2	2.2	
	28	火	わかめご飯	○	イワシのカレー竜田揚げ(大) 肉じゃが(碗)	牛乳 わかめ イワシ かつお節 豚肉	米 片栗粉 油 じゃが芋 しらたき 砂糖	にんじん 玉ねぎ しょうが いんげん 干椎茸	696	27.6	20.6	1.8	
(2月の給食回数：19回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。※献立名に記載されている(大)は大皿、(小)は小皿、(碗)はお碗に盛付けすることを意味します。 ※食器は、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、短時間、少人数で配膳できるように枚数を減らしています。また、喫食時間短縮のための献立の工夫を行っています(「ほっと給食」)。								百合台小学校2月の平均値		671	28.6	21.6	1.9
								栄養量の基準値(中学年)		650	27.0	19.6	2.0

2月3日(金)は、「節分」です。節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。色々な願いを込めて、豆まきをしたいですね。

【豆まき】自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。【やいかがし】ひいらぎの枝に焼いたイワシの頭をさし、家の玄関などに飾り、鬼(病気や災い)を追い払います。

