令和6年 2月 献立予定表

日	主食	飲物	おかず	材料名 血や肉になる（赤色の食品）	体の調子を整える（緑色の食品）	力や熱のもとになる（黄色の食品）	その他 調味料など	エネルギー(kcal) / 塩分(g)
1 木	麦ごはん	牛乳	プルコギ	ぶた肉	たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく	はるさめ 油 さとう ごま油 ごま	さけ しょうゆ オイスターソース コチュジャン	651
			チョレギ風サラダ	のり	キャベツ きゅうり みずな	ドレッシング		
			トックスープ		だいこん にんじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ	トック　ごま油	ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ	1.6
＜節分献立＞ 2 金	ごはん	牛乳	いわしのフライ	いわし たら とり肉 あおさ	たまねぎ ごぼう れんこん にんじん	こむぎこ パンこ さとう デンプン 油	みそ みりん しお こしょう ソース	682
			かにかまサラダ	かにかま　ひじき	キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ	しょうゆ こしょう	
			せつぶん汁	かまぼこ　とうふ	しめじ だいこん にんじん こまつな ねぎ		しょうゆ しお だし	2.0
			せつぶん豆	だいず　いわし		さつまいも 油 さとう ごま デンプン	しお	
5 月	しおラーメン (ソフトちゅうかめん)	牛乳	(しおラーメンスープ)	ぶた肉　なると	にんじん もやし キャベツ たまねぎ コーン ほうれんそう しょうが にんにく		しおラーメンスープ	664
			れんこんシューマイ	ぶた肉　とり肉	たまねぎ れんこん しょうが	デンプン さとう こむぎこ	しょうゆ　しお	
			きりぼしだいこんのナムル	ツナ　わかめ	きりぼしだいこん こまつな もやし にんじん	さとう　ごま油	しょうゆ す しお	2.9
6 火	ごはん	牛乳	とうふのそぼろあんかけ	とうにゅう とり肉	えだまめ　しょうが	油 デンプン さとう こんにゃく粉	さけ しょうゆ みりん	610
			ほうれん草のごまずあえ	かんてん　ハム	ほうれんそう キャベツ にんじん	ごま　さとう	す　しょうゆ	
			けんちん汁	とり肉 とうふ 油あげ	にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう ねぎ	さといも こんにゃく ごま油	だし みりん しお しょうゆ	2.1
＜日本味めぐり＊三重県＞ 7 水	ごはん	牛乳	トンテキ	ぶた肉	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	油 さとう デンプン	お こしょう さけ ソース しょうゆ ケチャップ みりん	634
			ちゃつ	油あげ　こんぶ	きりぼしだいこん れんこん にんじん しいたけ	油　さとう	しょうゆ しお す だし	
			あおさのみそ汁	とうふ　あおさ	たまねぎ　ねぎ	じゃがいも	みそ　だし	2.1
＜かみかみ献立＊ネギート＞ 8 木	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター	ししゃも　あおさ		こむぎこ デンプン さとう こめこ 油	しょうゆ　しお	614
			だいずとこんさいのいりに	だいず	ごぼう れんこん にんじん いんげん	こんにゃく 油 さとう	しょうゆ みりん 一味唐辛子	
			ネギートとしょうがのスープ	ぶた肉　とうふ	はくさい にんじん しめじ ねぎ しょうが		ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ	1.8
9 金	麦ごはん	牛乳	ハヤシシチュー	ぶた肉　だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく	じゃがいも　油	ケチャップ ソース ハヤシルウ	682
			イタリアンサラダ		キャベツ きゅうり コーン にんじん	ドレッシング		
			もも缶		もも			2.0
13 火	ごはん	牛乳	さばのスパイス焼き	さば			さけ しお しょうゆ こしょう カレーこ	635
			きりこんぶのにもの	こんぶ　とり肉 さつまあげ	にんじん ごぼう しめじ いんげん	こんにゃく さとう 油	しょうゆ さけ みりん	
			もやしのみそ汁	油あげ	もやし こまつな にんじん ねぎ	じゃがいも	みそ　だし	2.3
＜バレンタイン献立＞ 14 水	ココアあげパン	牛乳	(ココアあげパン)			コッペパン 油 ココア さとう		468
			オムレツ	オムレツ				
			カラフルサラダ		キャベツ えだまめ パプリカ	こんにゃく ドレッシング		2.2
			ミネストローネ	ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん いんげん トマト	じゃがいも　パスタ	コンソメ ケチャップ しお こしょう	
＜スタディー献立＊小３国語ゆうすげ村の小さな旅館＞ 15 木	ごはん	牛乳	だいこんカレー	ぶた肉　だいず	だいこん たまねぎ にんじん れんこん ほうれんそう トマト しょうが にんにく	油	ケチャップ ソース カレールウ	634
			ゆうすげ村のうさぎだいこんサラダ	ほたて	にんじん きゅうり だいこん	ドレッシング		
			ぽんかん		ぽんかん			1.8
16 金	麦ごはん	牛乳	ちゅうかどんの具	ぶた肉　えび　いか	はくさい にんじん こまつな たけのこ しいたけ きくらげ しょうが にんにく	デンプン　油	しょうゆ さけ ちゅうかだし しお こしょう	707
			オーシャンサラダ	かまぼこ ちゅうかくらげ わかめ ひじき	キャベツ にんじん きゅうり コーン	さとう　ごま油	す しょうゆ しお こしょう	
			ももまん			ももまん		1.8
19 月	ごはん	牛乳	だいがくいも			さつまいも 油 さとう ごま デンプン		674
			からしあえ		キャベツ こまつな にんじん	さとう　油　ごま油	しょうゆ からしこ す	
			肉どうふ	ぶた肉　とうふ	にんじん たまねぎ しめじ はくさい	ふ　さとう　油	さけ しょうゆ みりん だし	2.1
＜美味しおDay献立＞ 20 火	ごはん	牛乳	ぶた肉とやさいのマヨポンいため	ぶた肉	もやし ブロッコリー しめじ しょうが にんにく	油　マヨネーズ	ぽんず さけ しょうゆ みりん	633
			ゆず風味あえ		キャベツ こまつな にんじん きりぼしだいこん ゆず	さとう	しょうゆ	
			はくさいと焼きのりのみそ汁	のり とうふ 油あげ	はくさい ねぎ にんじん		みそ　だし	1.9
＜世界味めぐり＊ノルウェー＞ 21 水	はいがパン	牛乳	ヒョットカーケ	ミートボール	たまねぎ にんにく トマト パセリ	油　さとう	ワイン デミソース ケチャップ こしょう	638
			ピースポテト		グリンピース	じゃがいも　油	しお　こしょう	
			フィスクシュッペ	たら さけ とうにゅう しろはなまめ	にんじん かぶ たまねぎ カリフラワー にんにく パセリ	油　こむぎこ	しお こしょう ブイヨン	2.6
22 木	ごはん	牛乳	とりみそそぼろ	とり肉　だいず	きりぼしだいこん たまねぎ れんこん にんじん ピーマン しょうが にんにく	ごま油　さとう	さけ みそ テンメンジャン オイスターソース	604
			あさづけ		きゅうり はくさい にんじん だいこん	ごま油	あさづけのもと しお	
			かきたま汁	たまご　とうふ	ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ えのき		だし みりん しお しょうゆ さけ	1.8
26 月	にこみきつねうどん	牛乳	(にこみきつねうどん)	ぶた肉 なると 油あげ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ しいたけ	うどん	さけ しょうゆ しお みりん だし	572
			いかのいそべあげ	いか　あおのり		油　てんぷらこ	さけ　しお	
			おかかあえ	かつおぶし	はくさい こまつな にんじん		しょうゆ	2.3
			ヨーグルト	ヨーグルト				
27 火	ごはん	牛乳	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう　水あめ	しょうゆ だし す	651
			ひじききんぴら	ぶた肉 ひじき だいず	にんじん ごぼう えだまめ	油　さとう　ごま油	しょうゆ さけ みりん	
			なめことおふのみそ汁	とうふ	なめこ だいこん こまつな ねぎ	ふ	みそ　だし	2.2
＜チリ料理献立＞ 28 水	バンズパン	牛乳	パステル デ チョクロ	ぶた肉 ぎゅう肉 だいず とうにゅう	たまねぎ コーン にんにく	さとう　パンこ	しお ナツメグ こしょう コンソメ	518
			セビーチェ	ツナ	キャベツ きゅうり パプリカ 赤たまねぎ	ドレッシング		
			カスエラ	とり肉	キャベツ にんじん たまねぎ ヤングコーン	じゃがいも	コンソメ しお こしょう オレガノ	2.3
＜スタディー献立＊小2国語穴の役割を考えよう＞ 29 木	ごはん	牛乳	とり肉とれんこんのなんばんいため	とり肉	れんこん ブロッコリー しょうが にんにく	デンプン　油　さとう	さけ こしょう しょうゆ みりん トウバンジャン	596
			ちくわのあえもの	ちくわ	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし		ぽんず	
			きりたんぽ汁		こまつな ごぼう ねぎ にんじん だいこん しめじ	きりたんぽ こんにゃく ごま油	しお しょうゆ ガラスープ	1.7

＊一人一回あたりの学校給食摂取基準(エネルギー:530～780kcl(平均650kcal)、塩分2.0g未満)
※急遽メニューの変更をする場合があります。あくまでも予定献立ですので、ご了承下さい。
※向台小学校ホームページ「今日の給食」で、写真を掲載していますので、ぜひご覧下さい。

向台小学校

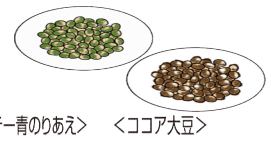
季節の行事「節分」

節分とは、立春の前日をいいます。季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。今年は2月3日になります。節分の日には、邪気をはらう行事が行われます。「豆まき」をしたり、「いわし」の頭をひいらぎの枝にさして玄関に飾ったりします。

「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、煎ったものをつかいます。『鬼は外、福は内』と言いながら大豆をまき、災いをもたらすとされる鬼を追い払い、福を呼びこみます。家族の健康や幸せへの願いがこめられています。また、煎った大豆を自分の年齢の数だけ食べると、1年間健康に過ごせるともいわれています。

「いわし」の頭をひいらぎの枝にさし、玄関に飾るのは、鬼を家に入れないようにするための風習です。いわしは、焼くと臭いで、鬼を近づけないようにし、ひいらぎの葉の鋭いトゲで鬼の目をさし、鬼を追い払うといわれています。

節分の福豆。豆まきをして年の数だけ食べて…。残ってしまったら福豆で簡単なおかずやおやつはいかがでしょうか？「大豆のソテー青のりあえ」と「ココア大豆」を紹介します。



4人分

【材料】

＜大豆のソテー青のりあえ＞
- 炒り大豆（福豆）…… 30g
- バター（または油）…… 小さじ1
- 三温糖…… 小さじ1強
- しょうゆ…… 小さじ1/3
- あおのり…… 小さじ1/2
- ごま…… 小さじ1/4

＜ココア大豆＞
- 炒り大豆（福豆）…… 30g
- 水…… 小さじ1
- 砂糖…… 小さじ1/2
- 純ココア…… 2g

【作り方】

（大豆のソテー青のりあえ）
1. 鍋にバターと三温糖を溶かす。
2. 炒り大豆を入れる。
3. しょうゆを入れる。
4. 青のり、ごまであえる。

（大豆）
1. 鍋に水と砂糖を入れて煮立てる。
2. ココアを入れて煮溶かす。
3. 炒り大豆を入れて、かき混ぜる。
4. 全体がどろっとしてきたら、火を止めて豆がパラパラになるまで手早く混ぜて、冷ます。