

# 2月 献立表

小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

月	火	水	木	金
 <p>厳しい寒さが続いています。体調はいかがですか。2月3日には、節分があり、本別町産の黒大豆がです。節分の意味や豆を食べる理由を献立表の下に記載しているので読んで下さい。また、2月の献立表の裏側には2学期の野菜・肉の生産地が記載されていますので、ぜひ見て下さい。</p> <p>さて、来月は皆さんが楽しみにしているリクエスト給食です。皆さんが大好きなメニューはリクエストされているといいですね。</p> <p>来月のメニューをお楽しみにして下さい。</p>	<p>1</p> <p>ご飯 牛乳 さんまの生姜煮 白菜といんげんのごま和え 味噌汁（えのき）</p>	<p>2</p> <p>五目チャーハン 牛乳 揚げ餃子 棒々鶏ソース和え わかめスープ</p>	<p>3</p> <p><b>節分</b></p> <p>和風スパゲティ 牛乳 南瓜ポルスープ 本別産素焼き黒大豆</p>	
	<p>体温や働く力</p> <p>ご飯、砂糖、ごま</p>	<p>ご飯、油、ごま、砂糖、小麦粉、でん粉</p>	<p>スパゲティ、油、砂糖</p>	
	<p>からだを作る</p> <p>牛乳、さんま、味噌</p>	<p>牛乳、鶏肉、卵、ハム、わかめ、ひじき</p>	<p>牛乳、豚肉、大豆</p>	
<p>調子を整える</p> <p>6</p> <p>ご飯 牛乳 ブルコギ キャベツのナムル 大根スープ</p>	<p>7</p> <p>たまごパン 牛乳 デミグラスハンバーグ ハムのマリネサラダ コーンポタージュ</p>	<p>8</p> <p>ご飯 牛乳 赤魚の照り焼き 白和え 味噌汁（白菜）</p>	<p>9</p> <p>元氣くんキーマカレー 牛乳 フルーツのホイップクリーム和え</p>	<p>10</p> <p>あんかけ焼きそば 牛乳 野菜春巻き</p>
<p>ご飯、油、砂糖、でん粉、ごま</p>	<p>パン、油</p>	<p>ご飯、砂糖、ごま</p>	<p>ご飯、砂糖、油</p>	<p>中華麺、油、砂糖、小麦粉、でん粉、春雨</p>
<p>牛乳、豚肉</p>	<p>牛乳、豚肉、鶏肉、ハム</p>	<p>牛乳、赤魚、豆腐、味噌</p>	<p>牛乳、牛肉、豚肉、大豆水煮、ホイップクリーム</p>	<p>牛乳、豚肉、いか、えび、うずら卵</p>
<p>キャベツ、人参、小松菜、玉ねぎ、大根、にら</p>	<p>きゅうり、人参、ピーマン、コーン、レタス、玉ねぎ、パセリ</p>	<p>人参、白菜、ほうれん草</p>	<p>玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、みかん、もも、パイン</p>	<p>玉ねぎ、白菜、人参、キャベツ、長ねぎ、竹の子</p>
<p>13</p> <p>ご飯 牛乳 白身魚のムニエル 海藻サラダ オニオングラタンスープ</p>	<p>14</p> <p>小豆パン 牛乳 南瓜コロック ごぼうサラダ もやしスープ</p>	<p>15</p> <p>ご飯 牛乳 いわしのみぞれ煮 野菜の味噌炒め すまし汁（ぶなしめじ、豆腐）</p>	<p>16</p> <p>わかめご飯 牛乳 揚げだし豆腐 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁（大根）</p>	<p>17</p> <p>味噌ラーメン 牛乳 三色ゼリー</p>
<p>ご飯、バター、薄力粉、パン粉</p>	<p>パン、油、砂糖、ごま、でん粉、マヨネーズ、小麦粉、パン粉</p>	<p>ご飯、砂糖、油、でん粉</p>	<p>ご飯、油、砂糖、でん粉、ごま</p>	<p>ラーメン、油</p>
<p>牛乳、たら、チーズ、ひじき、茎わかめ、昆布</p>	<p>牛乳</p>	<p>牛乳、いわし、豚肉、豆腐、味噌</p>	<p>牛乳、豆腐、かつお節、えび、味噌</p>	<p>牛乳、豚肉、わかめ</p>
<p>キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、ぶなしめじ</p>	<p>ごぼう、長ねぎ、人参、もやし、かぼちゃ、玉ねぎ</p>	<p>キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ、ぶなしめじ、みつば、大根</p>	<p>大根、チンゲン菜、ピーマン、人参、長ねぎ、ブロッコリー、椎茸</p>	<p>玉ねぎ、人参、長ねぎ、もやし、コーン、しょうが、にんにく、みかん</p>
<p>20</p> <p>ご飯 牛乳 チキンのガーリックソテー 野菜サラダ イタリアンスープ</p>	<p>21</p> <p>クリームパン 牛乳 ほうれん草のオムレツ スパゲティソテー コンソメスープ</p>	<p>22</p> <p>ご飯 牛乳 ホキの若狭焼き ゆで豚の和風サラダ 味噌おでん</p>	<p>23</p> <p>豚キムチ丼 牛乳 すき焼き風フライ もずくのスープ</p>	<p>24</p> <p>五目うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ</p>
<p>ご飯、油、パン粉</p>	<p>パン、スパゲティ、油、じゃがいも</p>	<p>ご飯、油、砂糖、がんも</p>	<p>ご飯、油、ごま、じゃがいも、小麦粉、パン粉、でん粉</p>	<p>うどん、小麦粉、でん粉</p>
<p>牛乳、鶏肉、ハム、ベーコン、チーズ、スキムミルク</p>	<p>牛乳、ベーコン、卵</p>	<p>牛乳、ホキ、鶏肉、豚肉、味噌、うずらの卵、焼きちくわ</p>	<p>牛乳、豚肉、もずく</p>	<p>牛乳、鶏肉、油揚げ、ちくわ</p>
<p>キャベツ、人参、きゅうり、トマト、ほうれん草、コーン、にんにく</p>	<p>玉ねぎ、人参、ピーマン、ほうれん草</p>	<p>大根、人参、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、こんにゃく</p>	<p>キャベツ、玉ねぎ、白菜、にら、人参</p>	<p>玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、椎茸</p>
<p>27</p> <p>チキンカレー 牛乳 黄桃のコンポート</p>	<p>28</p> <p>チョコチップパン 牛乳 ハムカツ コールスローサラダ ミートポルスープ</p>	 <p><b>節分で豆をまくのはどうして？</b> </p>		
<p>ご飯、はと麦、じゃがいも</p>	<p>パン、油、砂糖、マヨネーズ、パン粉、でん粉</p>	<p>節分は、もともと立冬や立夏、立秋などの前日のことでした。しかし、今では立春の前日のことだけを言うようになり、冬から春への季節の変わり目の行事です。この節分の日には、季節の変わり目に、ものいみといって、不吉なことが起きないように魔よけをして静かに部屋にこもってすずす日という習慣があります。</p> <p>「鬼は外、のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。まいた後の豆は、年の数が年の数にひとつ足した数を食べます。そうすると、一年を元気にすくすくすることができるというわれています。またこの日には、ひいらぎの枝にいわしの頭をさした「やいしがし」を門や軒下にたて、邪気をはらうという習慣もあります。</p> <p>2月3日の節分には、本別産の素焼き黒大豆が出ます。</p>		
<p>牛乳、鶏肉</p>	<p>牛乳、豚肉、鶏肉、ハム</p>			
<p>玉ねぎ、人参、もも</p>	<p>キャベツ、人参、白菜、コーン、きゅうり、玉ねぎ、えのきたけ</p>			