

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ください。）

	月	火	水	木	金
	1 ご飯 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら 卵の花炒り すき焼風煮	2 小豆パン 牛乳 ミートボール（1人2個） スパゲティソテー コンソメスープ（玉ねぎ）	3 ゆかりご飯 牛乳 たらザンギ ごぼうサラダ みそ汁（ぶなしめじ）	4 ご飯 牛乳 フルコギ 春雨サラダ ワンタンスープ	5 かしわうどん 牛乳 白玉ぜんざい
体温や働く力	ご飯	小豆パン、スパゲティ	ご飯、ごま	ご飯、春雨、ワンタン、ごま	うどん、白玉もち
からだを作る	おから、豆腐、ちくわ、あおさ、ひじき、豚肉、牛乳	鶏肉、ベーコン、牛乳	たら、牛乳	豚肉、牛乳	鶏肉、小豆、牛乳
調子を整える	ごぼう、こんにゃく、白菜、しらたき、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、長ねぎ	エリンギ、コーン、玉ねぎ、ピーマン	ごぼう、ぶなしめじ、大根、にんじん	きゅうり、長ねぎ、玉ねぎ、にら、にんじん	にんじん、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ
	8 開拓丼 牛乳 キャベツのごま和え 塩昆布の根菜汁	9 クロワッサン 牛乳 照り焼きチキン シーザーサラダ ビーフシチュー	10 元気くんの日 ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 大豆の燗煮 みそ汁（小松菜）	11 建国記念の日	12 塩焼きそば 牛乳 杏仁デザート もずくスープ
体温や働く力	ご飯、ごま	クロワッサン、クルトン、じゃがいも	ご飯		焼きそば麺
からだを作る	昆布、豚肉、大豆、ひじき、牛乳	鶏肉、牛肉、チーズ、牛乳	高野豆腐、赤魚、鶏肉、ひじき、大豆、油揚げ、牛乳		いか、もずく、小桜えび、豚肉、牛乳
調子を整える	枝豆、大根、にんじん、コーン、こんにゃく、キャベツ、ごぼう、きゅうり、玉ねぎ、長ねぎ	きゅうり、レタス、玉ねぎ、にんじん	ごぼう、にんじん、小松菜、こんにゃく		玉ねぎ、白菜、にら、にんじん、パイン、みかん、アロエ
	15 ご飯 牛乳 おろしチキン竜田 ピリ辛たたききゅうり すまし汁（豆麩、つと）	16 たまごパン 牛乳 デミグラスハンバーグ ポテトサラダ ミネストローネ	17 ご飯 牛乳 いわしのみぞれ煮 和風マカロニサラダ みそ汁（キャベツ）	18 シーフードカレー 牛乳 フルーツのヨーグルト和え	19 みそラーメン 牛乳 焼売（1人2個）
体温や働く力	ご飯、豆麩、ごま	たまごパン、じゃがいも	ご飯、マカロニ	ご飯、はと麦、じゃがいも	ラーメン、ごま
からだを作る	つと巻、鶏肉、牛乳	ベーコン、大福豆、ハム、鶏肉、豚肉、牛乳	ハム、かつお節、いわし、牛乳	いか、えび、ほたて、ヨーグルト、牛乳	豚肉、鶏肉、牛乳
調子を整える	きゅうり、長ねぎ、大根、すだち、にんじん	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、トマト	枝豆、キャベツ、にんじん、長ねぎ、大根	玉ねぎ、にんじん、みかん、パイン	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、チンゲン菜、もやし、グリーンピース
	22 キャロットピラフ 牛乳 えびフライ（1人2本） ジャーマンポテト オニオングラタンスープ	23 天皇誕生日	24 ご飯 牛乳 ほっけフライ（1人2個） ひじきサラダ みそ汁（白菜）	25 ご飯 牛乳 チンジャオロース 棒々鶏サラダ 大根スープ	26 和風ゆり根スパゲティ 牛乳 ハッシュドポテト
体温や働く力	ご飯、じゃがいも		ご飯	ご飯	スパゲティ、じゃがいも
からだを作る	えび、チーズ、ベーコン、牛乳		ほっけ、ひじき、まぐろ、牛乳	鶏肉、豚肉、牛乳	大豆、豚肉、牛乳
調子を整える	さやいんげん、にんじん、ぶなしめじ、コーン、玉ねぎ		きゅうり、にんじん、白菜	きゅうり、竹の子、ごぼう、大根、にんじん、小松菜、玉ねぎ、ピーマン	玉ねぎ、ぶなしめじ、にんじん、ゆり根、ピーマン、しいたけ

節分

今年の節分は、2月2日です♪♪

昔は、立夏・立秋・立冬などの季節の変わり目の前日を節分と呼び、春夏秋それぞれに節分がありました。昔は春の始まりである「立春」から新しい年が始まるとされていたので、その前日である節分の日に、豆まきで鬼（病気）をはらうことで、新しい年の健康を願うようになりました。（冬でも行われている豆まきは、昔の人が病気を鬼に見立てて向をはらう目的で始まったそうです。節分には、大豆を炒った「福豆」が使用されます。また、その年の恵方に向かって恵方巻を食べることで病気をせず、幸福を巻き込むとされています。「縁が切れないように」切り分けずに丸かじりし、「運が逃げないように」黙って食べるのがポイントです。他にも、魔よけの意味で玄関先に飾る「糺（ひいらぎいわし）」という風習もあります。

体温や働く力
からだを作る
調子を整える

