

# 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><b>節分で豆をまくのはどうして？</b></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、季節の変わり目に物品みとして、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ごす日という習慣があります。「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。また後の豆は、年の数か年の数にひとつ足した数を食べます。そうすると、一年を元気にすごすことができるといわれています。またこの日には、ひいらぎの枝にいわしの頭をさした「やいかかし」を門や軒下にたて、邪気をはらうという習慣もあります。2月3日が節分ですが、給食がないため、2月1日(金)の給食に本別産の素焼き黒大豆が出ます。</p>				<p><b>1 節分</b></p> <p>焼きそば 牛乳 もやしとわかめの中華スープ 本別産素焼き黒大豆</p> <p>中華めん、油、ごま</p> <p>牛乳、えび、いか、わかめ、小桜えび</p> <p>キャベツ、椎茸、玉ねぎ、ピーマン、人参、もやし、竹の子</p>
体温や働く力	4	5	6	7	8
からだを作る	ご飯 牛乳 おろしチキン竜田 海藻サラダ 味噌汁(水菜)	小豆パン 牛乳 肉団子(1人2個) スパゲティソーテー ブロッコリーのミルクスープ	ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 五目きんぴら 味噌汁(ほうれん草)	ポークカレー 牛乳 マンゴーミルクデザート	醤油ラーメン 牛乳 焼き餃子(1人2個)
調子を整える	ご飯、油、砂糖、でん粉	パン、油、砂糖、じゃがいも、スパゲティ、パン粉	ご飯、油、砂糖、ごま	ご飯、油、はと麦、じゃがいも	ラーメン、油、小麦粉、でん粉、砂糖
	牛乳、鶏肉、味噌、わかめ、昆布、きくらげ、まわかめ、ふのり	牛乳、鶏肉、豚肉、卵	牛乳、赤魚、大豆水煮、味噌	牛乳、豚肉	牛乳、豚肉、鶏肉
	エリンギ、きゅうり、水菜、キャベツ、人参、大根、すだち果汁	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、ピーマン	えのき、ほうれん草、ごぼう、玉ねぎ、人参、こんにゃく	玉ねぎ、人参、みかん、パイナップル、ナタデココ	玉ねぎ、人参、もやし、長ねぎ、生姜、にんにく、キャベツ、にら
	11	12	13	14	15
	<p><b>建国記念の日</b></p>				
体温や働く力	チョコチップパン 牛乳 クリスピーチキン コールスローサラダ オニオングラタンスープ	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 ほうれん草と白菜のお浸し 味噌汁(じゃがいも)	ご飯、砂糖、じゃがいも、でん粉	チキンピラフ 牛乳 エビフライ 野菜コンソメスープ チョコタルト	カレーうどん 牛乳 大学いも
からだを作る	パン、油、砂糖、パン粉、クルトン、マヨネーズ、小麦粉、でん粉	ご飯、砂糖、じゃがいも、でん粉	ご飯、油、里芋	ご飯、油、砂糖、バター、小麦粉、パン粉、でん粉、じゃがいも、チョコレート、アーモンド	うどん、砂糖、でん粉、さつまいも、ごま、はちみつ
調子を整える	牛乳、鶏肉、チーズ、卵	牛乳、いわし、味噌、かつお節	牛乳、鶏肉、えび、卵	牛乳、鶏肉、えび、卵	牛乳、鶏肉、油揚げ
	キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン	人参、長ねぎ、白菜、ほうれん草	いんげん、玉ねぎ、人参	玉ねぎ、長ねぎ、人参、椎茸	
	18	19	20	21	22
体温や働く力	ご飯 牛乳 厚焼き玉子 ブロッコリーのおかか和え すき焼き風煮	クロワッサン 牛乳 豆乳コロッケ ブロッコリーのサラダ ラビオリスープ	ご飯 牛乳 たらのみりん焼き いんげんのサラダ 呉汁	中華丼 牛乳 杏仁デザート	スパゲティカルボナーラ 牛乳 キャベツと卵のスープ
からだを作る	ご飯、油、砂糖、ごま	パン、油、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、でん粉	ご飯、油、里芋	ご飯、油、でん粉	スパゲティ、油
調子を整える	牛乳、豚肉、豆腐、卵、小桜えび、かつお節	牛乳、豆乳、鶏肉、豚肉、卵	牛乳、たら、油揚げ、味噌、ひじき、大豆水煮	牛乳、豚肉、えび、いか、うずら卵	牛乳、ベーコン、卵
	白菜、長ねぎ、玉ねぎ、人参、椎茸、ブロッコリー、しらたき	いんげん、トマト、コーン、玉ねぎ、人参、パセリ	きゅうり、長ねぎ、ごぼう、人参、大根	玉ねぎ、白菜、人参、椎茸、竹の子、パイナップル、みかん、アロエ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ほうれん草
	25	26	27	28	
体温や働く力	三色そばろ丼 牛乳 味噌汁(縮さや)	たまごパン 牛乳 タンドリーチキン ハムのマリネサラダ じゃがいものポタージュ	ご飯 牛乳 アジフライ キャベツのごま和え 味噌汁(大根)	ご飯 牛乳 チャプチェ 小籠包(1人2個) 白菜スープ	
からだを作る	ご飯、砂糖	パン、油、じゃがいも	ご飯、油、砂糖、ごま、小麦粉、パン粉	ご飯、砂糖、油、ごま、春雨、小麦粉、でん粉	
調子を整える	牛乳、鶏肉、卵、豆腐、味噌、大豆水煮	牛乳、鶏肉、ハム、ヨーグルト、卵	牛乳、あじ、味噌	牛乳、豚肉、鶏肉	
	人参、ほうれん草、縮さや	きゅうり、玉ねぎ、人参	キャベツ、人参、大根、長ねぎ	えのき、白菜、竹の子、玉ねぎ、人参、キャベツ、生姜	

