



2月の献立



日 (曜日)	お弁当	主な献立	血や骨となる食品	エネルギーとなる食品	体の調子を整える食品	エネルギー
1 (水)	ハンバーグ	ひじき炒め煮 半平煮つけ フライドポテト 菜の花ソテーハンバーグ フルーツ	豚肉 鶏肉 油揚げ 半平	ご飯 じゃが芋	玉葱 菜の花 椎茸	345
2 (木)	🐟白身フライ	胡瓜サラダ ハムステーキ 大根ブイヨン煮 オニオンソテー 白身フライ フルーツ ロールパン	ハム 白身魚 シーチキン	パン	胡瓜 コーン 大根 ピーマン	268
3 (金)	★にこにこ給食★ 🐔鶏肉照り焼き	五目豆煮付ーロイカスナックフライ 花がも煮付白菜香り和え 鶏肉照り焼き ゼリー	鶏肉 イカ がも	ご飯	白菜 人参 椎茸 紫蘇	362
6 (月)	味噌おでん	ほうれん草お浸し 磯辺フライ 味噌おでん フルーツ	竹輪 卵 イカ	ご飯 胡麻	ほうれん草 牛蒡 キャベツ 玉葱	301
7 (火)	★にこにこ給食★ 🐟イカ揚げ煮	金平牛蒡 ブロッコリー胡麻和え花がも煮付 小松菜炒め物 イカ揚げ煮 フルーツ	がも イカ	ご飯	ブロッコリー 小松菜 コーン わかめ	298
8 (水)	🍷和風スパゲティ	麻婆茄子 野菜コロッケ 和風スパゲティ ウインナー フルーツ	豚挽肉 ウインナー シーチキン	ご飯 じゃが芋 スパゲッティ	茄子 玉葱 水菜 グリーンピース	387
9 (木)	オムレツデミグラスソース	コールスローサラダ チキンカツ フライドポテト オムレツデミグラスソース ゼリー 食パン	卵 鶏肉	パン じゃが芋	キャベツ 人参	285
10 (金)	自分de ビビンバ丼	切干大根のナムル チヂミ 自分de ビビンバ丼 フルーツ	豚肉 卵	ご飯 胡麻	切干大根 もやし ほうれん草 ニラ	312
13 (月)	ハンバーグ和風ソース	イカボール煮付 大学芋 ひじきサラダ 白菜コンソメ煮 ハンバーグ和風ソース フルーツ	イカ すり身 鶏挽肉 豚挽肉	ご飯 胡麻 さつま芋	白菜 玉葱 コーン ひじき	320
14 (火)	★にこにこ給食★ 🍷ハート型コロッケ	カリフラワー和風ドレッシング和えスイートコーン ハムステーキ青梗菜炒めハート型コロッケ ゼリー	ハム	ご飯 じゃが芋	カリフラワー 貝割れ青梗菜 スイートコーン	324
15 (水)	サーモンフライ	人参しりしり ミートボール 蒟蒻煮付 オニオンソテー サーモンフライ フルーツ	鮭 豚挽肉 卵 シーチキン	ご飯	ピーマン 人参 玉葱	346
16 (木)	★にこにこ給食★ 🐔タンドリーチキン風	わかめ中華和え ギョーザ 人参甘煮 菜の花ソテー タンドリーチキン風 フルーツ	鶏肉 豆腐	ご飯 春雨 胡麻	キャベツ 貝割れ 菜の花 椎茸	341
17 (金)	★にこにこ給食★ 🍷焼きうどん	胡瓜和風ドレッシング和え 三角春巻 焼きうどん なると フルーツ	豚肉 なると	ご飯 うどん じゃが芋 春雨 胡麻油	胡瓜 コーン ピーマン ニラ	334
20 (月)	🍷カニクリームコロッケ	牛蒡サラダ 角揚げ煮付 ウインナー 小松菜ソテーカニクリームコロッケ フルーツ	角揚げ カニ ウインナー	ご飯	牛蒡 小松菜 コーン 玉葱	385
21 (火)	自分 de 天津飯	もやしナムル プチ肉まん 自分 de 天津飯 フルーツ	卵 豚肉 鶏肉	ご飯 胡麻 胡麻油	ほうれん草 もやし しめじ 椎茸	300
22 (水)	★にこにこ給食★ 🐔唐揚	花切干大根煮付 高野豆腐薄口煮 枝豆 イタリアンマカロニ 唐揚 ゼリー	鶏肉 高野豆腐	ご飯 マカロニ	切干大根 枝豆 玉葱 椎茸	340
24 (金)	🐟イカ香味焼き	ブロッコリーおかか和え 蒟蒻煮付 蓮根サラダ 法蓮草ソテー イカ香味焼き フルーツ	イカ 鰹節	ご飯	ブロッコリー 蓮根 MIXベジタブル	285
27 (月)	🐔チキングリル	大根フレーク煮 星形しんじょ 揚げ焼売 菜の花胡麻和え チキングリル ゼリー	鶏肉 すり身 豚肉 鶏肉 シーチキン	ご飯 胡麻油 胡麻	ブロッコリー 大根 人参 菜の花	359
28 (火)	★にこにこ給食★ 🍷とんかつ	ひじき煮付 南瓜揚げ煮 花がも煮付 キャベツコンソメ煮 とんかつ フルーツ	豚肉 がも	ご飯	南瓜 キャベツ ピーマン コーン	369

★にこにこ給食★とは卵と乳を使用していないメニューです。

2/10(金)は 自分deビビンバ丼、2/21(火)は 自分de天津飯の為、ふりかけはおかけ致しません。

(注意)仕入れの都合により一部変更する事がありますのでご了承下さい。



立春&節分



旧暦では1年の始まりは立春から始まると考えられていました。立春とは季節の変わり目で節切いを指す言葉で暦上での行事です。その文字通り「春が始まった第一日目」の事をいいます。これだけ聞くと、「2月4日で問題ないんじゃない？」とも思えますが、日にちが決まっているのではなく、変化するものなのです。立春というのは一年を24に分けた二十四節気の第一に当たり、この二十四節気は太陽の角度によって決められるのです。太陽の角度が315度の時、その日が立春となるので、2月4日になることがほとんどですが、3日にずれる事もあるのです。 **今年の恵方は南南東です。** 恵方巻は、節分に恵方を向いて無言で食べると良いとされています、ぜひ挑戦してみてくださいね。

