

2026年

2月の献立

栄養士 小川

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分
2	月	ピラフ クリームシチュー ス克蘭ブルエッグ グリーンサラダ	ジュース	416 13.9	13.8 2.2
3	火	ご飯 味噌汁 ほっけのにんにく醤油焼き 大根と豚ばらの煮物 豆サラダ	黄桃缶	418 19.0	10.1 1.6
4	水	ご飯 コンソメスープ 鶏のチーズ焼き ジャーマンポテト フレンチサラダ	ロールケーキ	424 15.8	20.9 1.4
5	木	けんちんうどん 酢の物 しゅうまい	ババロア	415 14.1	9.4 2.2
6	金	ご飯 中華スープ 彩り炒り豆腐 ちくわの磯辺揚げ 春雨サラダ	ぶどうゼリー	417 15.9	7.9 1.9
9	月	ポークカレー 野菜スープ ブロッコリーのサラダ	フルーチェ	419 12.7	11.3 2.1
10	火	ご飯 味噌汁 チキンチャップ コーンバター れんこんサラダ	バナナ	418 16.4	13.3 1.9
11	水	建国記念日			
12	木	ご飯 味噌汁 さばの照り焼き おでん風煮 白菜のごま和え	りんごゼリー	414 15.3	14.1 1.9
13	金	ご飯 豚汁 ハートコロッケ チンゲン菜の炒め物 納豆	ババロア	423 15.4	17.3 1.4
16	月	ご飯 味噌汁 さわらのくわ焼き かぼちゃ含め煮 土佐酢和え	ジュース	417 15.7	5.5 1.8
17	火	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ ひじき煮 カリフラワーサラダ	みかん缶	421 16.0	15.3 1.8
18	水	親子丼 具沢山味噌汁 ほうれん草ののり和え	プリン	416 18.8	11.0 2.1
19	木	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 青のりポテト おやさいのさっぱり和え	乳酸菌飲料	419 14.4	10.1 1.4
20	金	ハヤシライス 野菜スープ コロコロサラダ	ヨーグルト	417 13.0	18.3 2.6
23	月	振替休日			
24	火	わかめご飯 かきたま汁 さばの塩焼き 切干大根煮 白菜のおかか和え	白桃缶	414 14.5	13.5 1.9
25	水	ご飯 味噌汁 鶏のにんにくバター醤油焼き さつまいもとりんご煮 ひじきサラダ	カルピスウォーター	415 13.5	15.1 1.8
26	木	ご飯 きのことミルクスープ 煮込みハンバーグ 青菜ソテー キャンディーチーズ	パイ缶	415 13.7	12.5 1.9
27	金	ご飯 味噌汁 豚肉と卵の炒めもの 里芋のうま煮 おくらのはなめ草和え	オレンジゼリー	414 14.4	8.8 1.8
* 献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。 * 毎日麦茶がつきます。			2月平均	419 15.5	13.0 1.8

★節分(せつぶん)・・・冬→春★

節分とは、『季節を分ける』ことを意味しています。本来は、季節の節目である立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを節分といいます。現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになり、例年2月3日頃巡ってきます。

「豆まき」の豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、色々と調理加工され食べられています。大豆からつくられるものはどれも栄養満点！給食でも色々な大豆製品を取り入れています。

大豆の効果・効能

- ・体を温めます
- ・骨粗しょう症予防
- ・糖を燃焼します(ダイエット効果)



～・～豚のきこり煮～・～

- 豚バラ肉…200g
- コショウ…少々
- 油…小さじ1
- まいたけ…80g
- しめじ…96g
- マッシュルーム…60g
- 玉葱…80g

- ★赤ワイン…大さじ1と小さじ1
- ★トマトケチャップ…大さじ1
- ★トマトホール…80cc
- ★砂糖…大さじ1/2弱
- ★コンソメ…小さじ1
- ★ウスターソース…小さじ2
- ★水…80cc

- ① 豚バラは食べやすい大きさに切り、こしょうを少々し油で少し炒める
- ② 舞茸、しめじ、マッシュルーム、玉葱も食べやすい大きさに切り①に入れ炒めていく
- ③ 調味料★を混ぜ合わせ②の中に入れ煮込む
- ④ 味を整えたら出来上がり

