家庭数

2月 栗原小学校献立表

校　長　大井　敏彰
栄養士　岩﨑 久美子

日	曜	こんだて	おもな食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)
1	(水)	コーヒーミルク	コーヒーミルク	651	20.1
		ガーリックトースト	食パン　バター　オリーブ油　にんにく　食塩　粉パセリ		
		コーンクリームスープ	牛乳　生クリーム　米サラダ油　薄力粉　たまねぎ　にんじん　スイートコーン　クリームコーン 食塩　粉パセリ　ぶどう酒　こしょう		
		豆ハムサラダ	ハム　米サラダ油　えだまめ　キャベツ　たまねぎ　にんじん　食塩　こしょう　穀物酢　しょうゆ　粒マスタード		
2	(木)	麦ごはん	麦ごはん	645	20.6
		とり肉と野菜の甘酢あえ	高野豆腐　とり肉　米サラダ油　でん粉　なたね油　三温糖　しょうが　にんじん　青ピーマン しいたけ　たけのこ　たまねぎ　清酒　しょうゆ　トマトケチャップ　中濃ソース　穀物酢　食塩		
		華風サラダ	三温糖　はるさめ　ごま油　にんじん　もやし　キャベツ　穀物酢　食塩　しょうゆ　洋からし　こしょう		
3	(金)	福豆ごはん	とり肉　だいず　米　むぎ　米サラダ油　三温糖　にんじん　切干し大根　清酒　みりん　しょうゆ	658	29.6
		いわしの揚げつみれ	いわし　鶏卵　でん粉　米サラダ油　なたね油　にんじん　ごぼう　たまねぎ　ねぎ　しょうが　清酒　みそ		
		大根のみそ汁	みそ　あぶらあげ　えのきたけ　だいこん　ねぎ　あおさ　清酒		
6	(月)	乳酸菌ドリンク	乳酸菌ドリンク	587	29.4
		ナン	ナン(卵不使用)		
		キーマカレー	ぶた肉　だいず　米サラダ油　三温糖　にんにく　しょうが　たまねぎ　ホールトマト　切干し大根 クミンシード　ぶどう酒　食塩　こしょう　しょうゆ　ウスターソース　中濃ソース　トマトケチャップ ガラムマサラ　ターメリック　チリパウダー　パプリカ　ナツメグ		
		ポテトサラダ	ハム　マヨネーズ（卵不使用）　じゃがいも　きゅうり　にんじん　食塩　こしょう　穀物酢		
7	(火)	さつま芋ご飯	あぶらあげ　米　もち米　さつまいも　ごま　にんじん　食塩　清酒　みりん　しょうゆ	576	25.2
		魚の照り焼き	ぶり　三温糖　しょうが　清酒　みりん　しょうゆ		
		磯香和え	刻みのり　にんじん　こまつな　もやし　清酒　みりん　しょうゆ		
8	(水)	ファイバージャージャー麺	ぶた肉　蒸し中華めん　ごま油　米サラダ油　三温糖　でん粉　しょうが　にんにく　ねぎ　干ししいたけ にんじん　ごぼう　たまねぎ　たけのこ　もやし　清酒　みそ　しょうゆ　トウバンジャン	670	27
		カルピスゼリーポンチ	さとう　カルピス　粉寒天　パイン缶　黄桃缶　りんご缶　ラム酒		
9	(木)	おかか入り炊き込みご飯	あぶらあげ　かつおぶし　ちりめんじゃこ　米　むぎ　米サラダ油　ごま　にんじん　清酒　みりん　しょうゆ	610	31.2
		さくさくとり天	とり肉　鶏卵　薄力粉　でん粉　なたね油　にんにく　しょうが　清酒　食塩　しょうゆ		
		辛子和え	にんじん　もやし　こまつな　切干し大根　清酒　しょうゆ　洋からし		
10	(金)	中華風炊き込みごはん	やきぶた　えび　米　もち米　米サラダ油　ごま油　ごま　にんじん　たけのこ　干ししいたけ　清酒 食塩　しょうゆ　みりん	556	26.3
		中華風卵スープ	わかめ　とり肉　鶏卵　ごま油　にんじん　たまねぎ　キャベツ　清酒　食塩　しょうゆ　こしょう		
		みかん	みかん		
13	(月)	菜飯	ちりめんじゃこ　米　むぎ　米サラダ油　ごま油　ごま　こまつな　清酒　食塩	573	25.5
		がんもと鶏肉の煮物	がんもどき　とり肉　三温糖　しょうが　清酒　みりん　しょうゆ		
		かぶときゅうりの和え物	にんじん　だいこん　きゅうり　三温糖　食塩　しょうゆ　七味とうがらし　ごま油		
14	(火)	トマトクリームスパゲッティ	ベーコン　とり肉　牛乳　チーズ　生クリーム　スパゲッティ　オリーブ油　にんにく　たまねぎ　にんじん セロリ　ぶなしめじ　ほうれんそう　精製塩　食塩　こしょう　トマトケチャップ　トマトピューレ	699	28.7
		グリーンサラダ	米サラダ油　キャベツ　ブロッコリー　えだまめ　レモン汁　食塩　こしょう　穀物酢　粒マスタード		
		ブラウニー	鶏卵　牛乳　バター　チョコチップ　ココア　グラニュー糖　薄力粉　粉糖　ベーキングパウダー　ラム酒		
15	(水)	手作りピザまん	ぶた肉　チーズ　牛乳　薄力粉　さとう　ラード　米サラダ油　しょうが　たまねぎ　にんじん ベーキングパウダー　食塩　パプリカ　こしょう　ぶどう酒　中濃ソース　トマトケチャップ　チリパウダー	646	26.3
		ＡＢＣスープ	ベーコン　マカロニ　米サラダ油　たまねぎ　にんじん　キャベツ　スイートコーン　食塩　こしょう ぶどう酒　しょうゆ　粉パセリ		
		プリン	プリン(卵・乳不使用)		
16	(木)	豚肉ともやしのあんかけ焼きそば	ぶた肉　蒸し中華めん　ごま油　米サラダ油　三温糖　でん粉　しょうが　にんにく　干ししいたけ　たけのこ にんじん　たまねぎ　もやし　はくさい　チンゲンサイ　しょうゆ　清酒　食塩　こしょう　穀物酢	643	26.1
		ポテサラ春巻き	ハム　チーズ　春巻きの皮　じゃがいも　なたね油　食塩　こしょう		
17	(金)	鶏ごぼうバーグ丼	麦ごはん　とり肉　鶏卵　米サラダ油　でん粉　三温糖　ごぼう　ねぎ　しょうが　キャベツ 清酒　しょうゆ　食塩　こしょう　みりん	593	24.5
		味噌汁	とうふ　わかめ　みそ　ねぎ　清酒		
		みかん	みかん		
20	(月)	きんぴらご飯	あぶらあげ　米　ごま油　こんにゃく　三温糖　ごぼう　にんじん　清酒　しょうゆ	551	26.3
		サーモンのバジル蒸し	さけ　チーズ　マヨネーズ(卵不使用)　にんにく　バジル粉　食塩　こしょう　ぶどう酒		
		ごま味噌和え	みそ　ごま　にんじん　もやし　こまつな　三温糖　みりん　しょうゆ		
21	(火)	カフェオレ揚げパン	脱脂粉乳　ツイストパン　なたね油　三温糖　インスタントコーヒー	626	21.1
		ポテチキンサラダ	とり肉　マヨネーズ(卵不使用)　じゃがいも　にんじん　キャベツ　きゅうり　スイートコーン 食塩　こしょう　穀物酢　ぶどう酒		
		野菜スープ	ベーコン　にんじん　たまねぎ　ぶなしめじ　キャベツ　食塩　こしょう　ぶどう酒　しょうゆ　粉パセリ		
22	(水)	長崎ちゃんぽん	ぶた肉　かまぼこ　イカ　牛乳　冷凍うどん　米サラダ油　ごま油　しょうが　にんにく　にんじん 干ししいたけ　たまねぎ　ねぎ　もやし　キャベツ　食塩　こしょう　しょうゆ　清酒	549	30.1
		笹かまの磯辺揚げ	笹かまぼこ　鶏卵　あおのり　薄力粉　なたね油		
		梅ドレッシングサラダ	もやし　キャベツ　こまつな　うめ　ごま油　しょうゆ　穀物酢　みりん		
24	(金)	りんごジュース	りんごジュース	908	22.9
		バターチキンカレー	麦ごはん　とり肉　ヨーグルト　生クリーム　じゃがいも　薄力粉　はちみつ　バター たまねぎ　しょうが　にんにく　にんじん　ホールトマト　トマトジュース　こしょう　食塩 ウスターソース　中濃ソース　しょうゆ　トマトケチャップ　カレー粉　ガラムマサラ		
		じゃがいものコロッケ	ハム　鶏卵　パン粉　じゃがいも　なたね油　たまねぎ　食塩　こしょう		
		コーンサラダ	ごま油　三温糖　にんじん　キャベツ　きゅうり　スイートコーン　穀物酢　しょうゆ　こしょう		
27	(月)	ジャンバラヤ	とり肉　ウインナー　えび　米　米サラダ油　バター　たまねぎ　ホールトマト　スイートコーン 赤ピーマン　青ピーマン　食塩　トマトピューレ　ぶどう酒　こしょう　パプリカ　チリパウダー	592	23.9
		人参ドレッシングサラダ	ツナ　じゃがいも　米サラダ油　たまねぎ　きゅうり　キャベツ　にんじん　みかんジュース 食塩　こしょう　穀物酢　粉パセリ		
		ヨーグルト	ヨーグルト		
28	(火)	フラワーロール	フラワーロール(パン)	604	26.3
		いちごジャム	いちごジャム		
		鶏肉のピザソースがけ	とり肉　米サラダ油　三温糖　にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　青ピーマン　トマトピューレ 食塩　トマトケチャップ　こしょう　ぶどう酒		
		野菜スープ	ベーコン　マカロニ　たまねぎ　にんじん　キャベツ　しめじ　ぶどう酒　食塩　こしょう　しょうゆ　粉パセリ		

※献立は、新型コロナウィルス感染対策の措置等により変更することがあります。

２月４日は立春です。 立春は１年の始まりなので、新たな目標などを立てるのに良い日とされています。立春の前日が「節分」です。節分とは、季節がはじまる前の日のことを指していましたが、現在では立春の前日だけを「節分」と呼んでいます。節分の日には、豆まきを行って邪気や厄を払い、年の数だけ豆を食べて1年の無病息災を願います。大豆には良質のたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい含まれています。ビタミンB1、カルシウム、脂質、食物繊維も豊富です。抗酸化作用を持つサポニン、細胞の膜のもとをつくり不要なものを体の外に出すのを助けるレシチンなど機能性成分も含まれています。また、恵方巻きも欠かせない存在になっています。節分の夜にその年の恵方に向かって黙って願いごとをしながら食べると厄除けになる、願いごとが叶うという「太巻き」です。恵方巻という文化は、大阪のすし・のり関連業界から始まったとされています。今年の方角は 南南東になります。

２月は「ブロッコリー」、「水菜」、「伊予柑」、「牡蠣」が旬の食材になります。ブロッコリーは、つぼみが密集し堅く引き締まり、色鮮やかで紫がかっているものが新鮮です。ビタミンCや食物繊維が豊富で美肌や便秘を予防する効果があります。水菜は、株が大きく、葉先は濃い緑で茎は白く、つややかでみずみずしいものが新鮮です。カロテンやビタミンC、カルシウムなどをバランスよく含む緑黄色野菜です。伊予柑は、皮のだいだい色が濃く、ハリとツヤがあり、ずっしりと重いものを選びましょう。ヘタは緑色のものほど新鮮です。ビタミンCが豊富で、風邪予防に効果があります。皮の香り成分には、リモネンを多く含み心身のリラックス効果があります。牡蠣は乳白色で光沢があり、貝柱が半透明なものほど新鮮です。丸々としたものを選びましょう。低脂肪高たんぱくで「海のミルク」といわれるほど栄養豊富です。鉄分も豊富なため、貧血予防にも効果が期待できます。