




2月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>つごう こんだて</p> <p>都合により、献立 や食材の一部を 変更する場合があります。 ご了承ください。</p>	<p>1</p> <p>しらたきの ツルツル 炒め</p> <p>ししゃもの ごま天ぷら (2尾)</p> <p>ごはん</p> <p>白菜の 具だくさん汁</p> <p>牛乳</p>	<p>2</p> <p>ツナとキャベツの 甘酢あえ 米粉のもっちり つくね</p> <p>コシヒカリ ごはん</p> <p>わかめ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>3</p> <p>豆乳のムース</p> <p>お豆きんぴら いわしのフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ホッと白菜 スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>4</p> <p>小松菜の おかかあえ</p> <p>ひじき 納豆</p> <p>ごはん</p> <p>みそ味 おでん</p> <p>牛乳</p>
エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g	784 kcal・28.7g・2.6g	772 kcal・32.7g・2.7g	885 kcal・27.6g・2.4g	788 kcal・33.4g・2.9g
学校・学年・学級の欠食予定など			節分献立	
<p>7</p> <p>ブロッコリーの 昆布あえ 鯖のおろし煮</p> <p>ごはん</p> <p>高野豆腐の かき玉汁</p> <p>牛乳</p>	<p>8</p> <p>ひじきと アーモンドのサラダ ポテトミート グラタン</p> <p>米粉コッパパン</p> <p>大コンソメ スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>9</p> <p>とう菜の のり酢あえ 厚揚げの ごまだれかけ</p> <p>コシヒカリ ごはん</p> <p>つぶつぶ 大豆の 呉汁</p> <p>牛乳</p>	<p>10</p> <p>米粉ドッグ</p> <p>じゃこ入り おひたし</p> <p>豚肉のみそ 生姜炒め</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐の スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>11</p> <p>《建国記念の日》</p> <p></p>
893 kcal・33.2g・2.6g	846 kcal・35.0g・3.9g	802 kcal・28.1g・2.2g	857 kcal・33.4g・2.9g	
		へるっ塩(大豆)	残さんデー	
<p>14</p> <p>ピリ辛漬け 揚げギョウザ (2個)</p> <p>中華めん</p> <p>みそラーメン スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>15</p> <p>白菜の フレンチ サラダ</p> <p>ぼんかん</p> <p>ドライカレー (ごはん)</p> <p>牛乳</p>	<p>16</p> <p>ヨーグルト 城之古菜の ねりごまサラダ 白身魚のオニオン ガーリックソース</p> <p>コシヒカリ ごはん</p> <p>じゃがいもの みそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>17</p> <p>大根サラダ スパイシー チキン</p> <p>キャロット ピラフ</p> <p>チンゲン菜と あさりの クリーム スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>18</p> <p>アスパラ菜の 和マヨサラダ 妻有ポークの 肉みそコロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>大根と なめこの みそ汁</p> <p>牛乳</p>
860 kcal・29.7g・4.0g	829 kcal・28.0g・2.3g	836 kcal・32.6g・2.5g	834 kcal・33.3g・3.5g	811 kcal・25.9g・2.4g
<p>21</p> <p>野沢菜 炒め</p> <p>酒粕 蒸しパン</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃの そぼろ煮</p> <p>牛乳</p>	<p>22</p> <p>春雨と 白菜のサラダ たれカツ</p> <p>ごはん</p> <p>麩の すまし汁</p> <p>牛乳</p>	<p>23</p> <p>《天皇誕生日》</p> <p></p>	<p>24</p> <p>デコボン</p> <p>城之古菜の さつぱりあえ あんかけ 卵焼き</p> <p>コシヒカリ ごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>牛乳</p>	<p>25</p> <p>おから サラダ 鮭の 甘みそ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>きのこの かき玉汁</p> <p>牛乳</p>
881 kcal・29.0g・2.3g	791 kcal・32.3g・2.6g		774 kcal・24.1g・2.3g	813 kcal・34.2g・2.1g
十日町メニュー(酒粕)			十日町1年欠食	
<p>28</p> <p>お祝いデザート</p> <p>キャベツの ごまひたし 鶏肉の 唐揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>節分と「豆」 </p> <p>2月3日は節分です。節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追い払うためだといわれています。</p> <p>また、豆を年の数や年の数に一つ足して食べると、体が丈夫になって病気になりにくくなるといわれています。新潟県や東北地方では大豆の代わりに、落花生をまく家庭が多いですが、全国的には大豆が主流のようです。</p> <p>そのほかにも、地域によって柊(ひいらぎ)という植物に枝に、鰯の頭を刺して玄関先に飾る風習もあります。これには、鬼の嫌いな鰯の匂いと、柊の葉のトゲで鬼の目を刺し、邪気象徴である鬼が家の中に侵入するを防ぐ意味があるといわれています。</p>			
926 kcal・32.0g・3.2g				
3年生卒業お祝い				