

2月 給食献立表

(Bグループ)

新潟市立亀田中学校



節分は季節を分けるという意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として伝わっています。そのため、「鬼は外」のかけ声とともにやる豆まきやヒイラギワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

給食では2月3日に「節分献立」として、いわしのかばやき、節分豆を出しますので、食べて体の中に福を取り入れましょう！

1年の幸福を願う「節分」の行事

福豆

よくかんで食べよう！

福豆は大豆を炒ったもので、豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。
大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
2 日 (月)	ハヤシライス(ごはん)					米		エネルギー 776 kcal
	ハヤシライス(ソース)	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも ハヤシルウ(小麦なし・乳なし)	油	たんぱく質 25.4 g
	コーンとブロッコリーのサラダ	ハム		ブロッコリー	とうもろこし キャベツ		油	脂質 21.4 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量 3.3 g
3 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 810 kcal
	豚汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく		たんぱく質 33.6 g
	いわしのかばやき	いわし				でん粉 砂糖	油	脂質 19.0 g
	のり酢あえ		のり	こまつな にんじん	もやし			食塩相当量 2.4 g
	おやつ大豆(節分豆)	大豆						
4 日 (水)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 759 kcal
	ほたて入りわかめスープ	ほたて	わかめ	にんじん	ねぎ もやし	はるさめ		たんぱく質 32.7 g
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	脂質 21.0 g
5 日 (木)	ヨーグルト		牛乳 寒天			砂糖		食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 797 kcal
	野菜スープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ			たんぱく質 33.9 g
	ハンバーグトマトソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	たまねぎ	砂糖 でん粉	豚脂	脂質 28.4 g
6 日 (金)	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	食塩相当量 3.8 g
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 737 kcal
	スキージ	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しいたけ	さつまいも こんにゃく		たんぱく質 27.7 g
9 日 (月)	いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖 でん粉		脂質 20.9 g
	ごまびたし			こまつな にんじん	もやし		ごま	食塩相当量 2.1 g
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 755 kcal
10 日 (火)	白菜のみそ汁	油揚げ みそ			はくさい ねぎ	さといも		たんぱく質 33.2 g
	鶏肉のたつた揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油	脂質 22.9 g
	ごま酢あえ			こまつな にんじん	切干しだいこん もやし	砂糖	ごま	食塩相当量 2.2 g
	牛乳		牛乳					
12 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 784 kcal
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	たんぱく質 29.3 g
	ひじきの佃煮	ツナ(魚)	ひじき			砂糖		脂質 23.1 g
	アーモンドキャベツ				キャベツ きゅうり		アーモンド	食塩相当量 2.9 g
	チーズ		チーズ					
13 日 (金)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 853 kcal
	大根のみそ汁	油揚げ みそ		こまつな	だいこん	じゃがいも		たんぱく質 33.9 g
	さばの照焼き	さば みそ				砂糖 でん粉		脂質 33.1 g
	いりおから	おから(大豆) 鶏肉	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ	砂糖	油	食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 832 kcal
	ワンタンスープ	豚肉		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ(たけのこ)	わんたん(小麦)		たんぱく質 35.8 g
	鶏肉と大豆の アーモンドがらめ	大豆 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	油 アーモンド	脂質 29.3 g
	はくさいのピリ辛漬け				はくさい きゅうり しょうが		ごま油	食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					

