

2月 納食献立表  
(Bグループ)  
新潟市立亀田中学校



1年の幸福を願う「節分」の行事



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イ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！

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・海藻	3群 (カルテイン) 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
	ヨーグルト		牛乳 寒天			砂糖		食塩相当量 3.0 g
5日 (木)	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
	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
6日 (金)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 737 kcal
	スキー汁	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
	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
9日 (月)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 755 kcal
	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	切干だいこん もやし	砂糖	ごま	食塩相当量 2.2 g
10日 (火)	牛乳		牛乳					
	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
12日 (木)	チーズ		チーズ					
	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
13日 (金)	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					

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・海藻	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	
16 日 (月)	ゆで中華麺					小麦粉		エネルギー 830 kcal
	しょうゆラーメンスープ	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし メンマ(たけのこ) ねぎ		ごま油	たんぱく質 33.9 g
	大根とツナの中華あえ	ツナ(魚)	わかめ		だいこん きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	脂質 21.8 g
	ミニ揚げパン(きなこ)	きな粉(大豆)	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング 油	食塩相当量 4.1 g
	牛乳		牛乳					
17 日 (火)	アーモンドそぼろごはん	鶏肉			しょうが グリンピース	米 砂糖	アーモンド	エネルギー 753 kcal
	もずくのみぞ汁	豆腐 みそ	もずく		ねぎ えのきたけ			たんぱく質 32.7 g
	厚焼きたまご	卵				砂糖 でん粉	油	脂質 26.7 g
	切り干し大根のナムル			こまつな にんじん	切干しだいこん もやし	砂糖	ごま油	食塩相当量 3.3 g
	牛乳		牛乳					
18 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 778 kcal
	たら汁	たら 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	じゃがいも		たんぱく質 29.5 g
	メンチカツ	豚肉 大豆			たまねぎ	砂糖 小麦粉 パン粉(小麦粉)	油	脂質 24.9 g
	小松菜とえのきのひたし			こまつな	もやし えのきたけ			食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
19 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 762 kcal
	かき玉汁	豆腐 卵 みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ			たんぱく質 31.3 g
	ししゃもフライ(2本)		ししゃも			パン粉(小麦粉) 小麦粉 でん粉	油	脂質 27.0 g
	茎わかめのきんぴら	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま油	食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
20 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 749 kcal
	ゆかりふりかけ			しそ		砂糖		たんぱく質 24.3 g
	うずら卵入りおでん	うずら卵 ちくわ(魚) がんもどき(大豆)	昆布	にんじん	だいこん	じゃがいも 砂糖 こんにゃく		脂質 22.4 g
	キャベツと小松菜のサラダ	ハム		こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	卵抜きマヨ ネーズ	食塩相当量 3.1 g
	いちごゼリー				いちご	砂糖		
24 日 (火)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 831 kcal
	卵と冬野菜のとろみスープ	卵 豆腐		にんじん こまつな	だいこん ねぎ しょうが	さといも でん粉		たんぱく質 30.5 g
	チキンたれかつ	鶏肉				米パン粉(小麦なし) でん粉 砂糖	油	脂質 26.1 g
	たくあんあえ				きゅうり キャベツ だいこん	砂糖		食塩相当量 3.2 g
25 日 (水)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 865 kcal
	のりふりかけ	かつおぶし(魚)	のり			砂糖 でん粉		たんぱく質 30.0 g
	すきやき	豚肉 焼き豆腐		にんじん 春菊	えのきたけ はくさい ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	脂質 31.1 g
	ごま入りごぼうサラダ	ツナ(魚)		にんじん	キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし		卵抜きマヨ ネーズ ごま	食塩相当量 2.2 g
26 日 (木)	学給だいふく (豆乳いちご風味)	豆乳	寒天		いちご	砂糖 もち米 上新粉(米) でん粉	油	
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 776 kcal
	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉 あさり		にんじん チングンサイ	はくさい しいたけ しょうがにんにく ねぎ メンマ(たけのこ)	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 33.1 g
	ポークシューまい2個	豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉(小麦) でん粉 砂糖 小麦粉		脂質 25.6 g
27 日 (金)	ごま入り大根漬け		昆布	にんじん	だいこん		ごま	食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 843 kcal
	キーマカレー	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールウ(小麦な し・乳なし)	油	たんぱく質 26.5 g
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パイン 黄桃 りんご			脂質 21.6 g
28 日 (土)	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉		食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					



## ブロッコリーのヒミツ

