



2021年 2月分献立表



邑楽町立学校給食センター

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		Kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂			
1	月	ご飯	ぶり辛肉みそ丼の具	ぶた肉	牛乳	パプリカ	ごぼう 玉ねぎ 枝豆	ご飯	670	23.0	21.3
		ヨーグルト	ごぼうサラダ	みそ	ヨーグルト	にんじん	コーン たけのこ しいたけ	砂糖			
		牛乳	白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ			白菜 しょうが きゅうり 大根	じゃがいも			
2	火	ココアパン	とり肉のピザ焼き	とり肉	牛乳	ブロッコリー	キャベツ	パン	601	30.0	22.4
		牛乳	カラフルサラダ	ベーコン	チーズ	にんじん	玉ねぎ	マカロニ			
			マカロニ入りコンソメスープ			ほうれん草	白菜	じゃがいも			
3	水	ご飯	いわしのみぞれ煮	とり肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん	枝豆 しらたき	ご飯	685	28.5	23.5
		福豆	五目ひじき	大豆 さつま揚げ	ひじき	小松菜	玉ねぎ ねぎ	砂糖			
		牛乳	かきたま汁	いわし			大根	片栗粉			
4	木	ご飯	ぐんまのねぎこんコロケ	豆腐	牛乳	にんじん	白菜 コーン えのきたけ	ご飯	643	18.0	21.0
		牛乳	白菜とさといものサラダ⑩	ぶた肉	わかめ	ブロッコリー	しいたけ ねぎ キャベツ	砂糖			
			えのきたけのスープ				玉ねぎ しらたき	油			
5	金	こめっこぱん	オムレツのミートソースかけ	卵 ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根	パン	606	27.5	24.6
		牛乳	いかくんサラダ	いかのくんせい		ピーマン	きゅうり 白菜	砂糖			
			豆乳スープ	ベーコン 豆乳			しめじ	じゃがいも			
8	月	菜飯	ホッケの一夜干し	ホッケ 豆腐	牛乳	にんじん	白菜 にんにく	ご飯	642	28.3	16.7
		牛乳	ほうれん草のごま和え	みそ		ほうれん草	大根 ねぎ きゅうり	砂糖			
			とん汁	ぶた肉			ごぼう しいたけ	じゃがいも			
9	火	ミルクパン	チキンのオープン焼き	とり肉	牛乳	にんじん	きゅうり 玉ねぎ	パン	600	25.1	23.8
		牛乳	さつまいもサラダ	ハム	チーズ	ほうれん草	キャベツ しめじ	砂糖			
			ハムとキャベツのスープ				コーン	パン粉			
10	水	麦ご飯	ポークカレー	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	麦ご飯	698	20.8	17.9
		牛乳	海藻サラダ	わかめ	わかめ		プルーン コーン りんご	じゃがいも			
			オレンジ	チーズ			キャベツ きゅうり オレンジ	油			
12	金	パーカーハウス	キャベツメンチかつ⑩	ベーコン	牛乳	小松菜	しめじ かぶ	パン	694	23.6	31.6
		牛乳	しめじと青菜のソテー	ウインナー		にんじん	玉ねぎ にんにく	パン粉			
			かぶのトマトスープ	ぶた肉		トマト	キャベツ	マカロニ			
15	月	ご飯	みそだれ焼き肉	ぶた肉	牛乳	にら	玉ねぎ しょうが 大根	ご飯	673	28.8	20.6
		牛乳	野菜のナムル	みそ とり肉		にんじん	にんにく もやし しめじ	砂糖			
			チゲ汁	豆腐		ほうれん草	きゅうり 白菜 ねぎ	ごま油			
16	火	パックうどん	きつねうどんの汁	ぶた肉	牛乳	にんじん	ねぎ 大根	うどん	687	29.5	24.9
		牛乳	ブロッコリーのツナマヨ和え	油揚げ		ブロッコリー	しいたけ	砂糖			
			さといもの揚げがらめ	ツナ				片栗粉			
17	水	ご飯	さばの塩焼き	さば 厚揚げ	牛乳	小松菜	大根 しらたき	ご飯	683	28.8	24.8
		牛乳	大根としらたきのぶり辛炒め	ぶた肉	わかめ	にんじん	にんにく しょうが	砂糖			
			かぼちゃのみそ汁	みそ		かぼちゃ	玉ねぎ ねぎ				
18	木	ご飯	しらす入り玉子焼き	卵 とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく れんこん	ご飯	634	25.2	16.8
		牛乳	筑前煮	みそ 油揚げ	しらす	いんげん	たけのこ 大根	さといも			
			青菜のみそ汁	かおん 豆腐	のり	かき菜	玉ねぎ しいたけ	砂糖			
19	金	ナン	キーマカレー	とり肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが	ナン	681	23.2	26.4
		牛乳	コーンサラダ	ヨーグルト		トマト	にんにく しょうが	じゃがいも			
			ヨーグルトピーチ				コーン 玉ねぎ プルーン 黄桃	パン粉			
22	月	ご飯	八宝菜	ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん	白菜 玉ねぎ しょうが	ご飯	610	22.1	16.2
		牛乳	棒餃子	いか えび	もずく	にら	たけのこ にんにく	片栗粉			
			もずくスープ	うずら卵			キャベツ ねぎ コーン	パン粉			
24	水	ご飯	ハンバーグアップルソースかけ	とり肉	牛乳	パプリカ	りんご 玉ねぎ	ご飯	656	23.4	19.1
		牛乳	いろどりサラダ	ぶた肉		ブロッコリー	キャベツ ねぎ	砂糖			
			さといものみそ汁	みそ		にんじん	大根 しいたけ	さといも			
25	木	ご飯	マーボー豆腐	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ みかん	ご飯	671	23.2	16.5
		牛乳	ビーフンのサラダ	豆腐 みそ		にら	たけのこ にんにく しょうが	砂糖			
			みかん	ツナ			キャベツ きゅうり	片栗粉			
26	金	はちみつパン	とり肉のマリネ(2)	とり肉	発酵乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ	パン	646	25.3	21.9
		牛乳	シーザーサラダ	いんげん豆	牛乳	ピーマン	きゅうり	砂糖			
			コーンポタージュ		生クリーム	パセリ	コーン	薄力粉 片栗粉			

◎・・・小中パックソース 幼・・・ポトルソース

※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。

※太字は邑楽町産のものを使用予定です。

上段：小学校

下段：中学校

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、**いたた大豆**です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したものは、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。



節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのよいうな位置づけで、特に大切にされてきました。