



2月 学校給食献立表

令和2年度発行
東広島北部学校給食センター

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質食塩	日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質食塩
		魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実				魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実	
1月	牛乳 ごはん いわしのおかか煮 かおりあえ のっぺい汁 節分豆	いわしのおかか なまあげ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	キャベツ だいこん しめじ こんにゃく しろねぎ	こめ さといも でんぷん		716 kcal 25.5 g 1.9 g	19日 金	牛乳 ごはん 親子煮 大豆のおかかあえ	とりにく たまご だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ じゃがいも さとう		767 kcal 28.2 g 1.7 g
2月	牛乳 ごはん 鶏団子鍋 ひじきあえ	つくね とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじきつくだに	にんじん しゅんぎく こまつな	ごぼう だいこん はくさい しめじ もやし しろねぎ	こめ はるさめ		712 kcal 25.3 g 2.4 g	22日 月	牛乳 ごはん 筑前煮 ごまじゃこあえ	とりにく ちくわ なまあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん さやいんげん	しいたけ たけのこ ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ さといも さとう	ごまあぶら ごま	760 kcal 27.0 g 2.1 g
3月	牛乳 黒糖パン ハンバーグ ゆで野菜 ABCスープ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	こくどうパン マカロニ じゃがいも	あぶら	801 kcal 29.5 g 3.8 g	24日 水	牛乳 きな粉揚げパン パスタのミートソース煮 フレンチサラダ ヨーグルト	とりにく たまご きなこ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし	コッペパン さとう スパゲティ	あぶら	726 kcal 28.9 g 2.7 g
4月	牛乳 パワーをつけろ! スタミナがんす料 (ごはん 揚げがんす がんす料の具) 冬野菜のごま酢あえ 広島レモンのパンナコッタ	がんす たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ れんこん キャベツ	こめ さとう でんぷん パンナコッタ	あぶら ごま	781 kcal 24.6 g 3.0 g	25日 木	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 おこめんとわかめの酢の物	とりにく こうやどうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう おこめん		756 kcal 30.1 g 2.3 g
5月	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 棒棒鶏	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん しいたけ しろねぎ きゅうり もやし	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	770 kcal 32.7 g 2.1 g	26日 金	牛乳 ごはん 鮭ザンギ ゆず塩漬け どさんこ汁	さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが キャベツ ゆず たまねぎ とうもろこし しろねぎ	こめ じゃがいも でんぷん	あぶら バター	758 kcal 29.9 g 1.9 g
8月	牛乳 ごはん 豚肉と大根の炒め煮 タコボテサラダじゃこ〜!!!	ぶたにく なまあげ たこ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん さやいんげん こまつな ひろしまなづけ	だいこん こんにゃく はっさく	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	765 kcal 29.3 g 2.5 g									
9月	牛乳 ごはん くじらのオーロラソース そえ野菜 雪消し	くじら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しめじ だいこん はくさい	こめ フライドポテト さとう しらたまだんご でんぷん	あぶら	845 kcal 29.0 g 2.3 g									
10月	牛乳 リッチパン 照り焼きチキン ミモザサラダ ひよこ豆のかぼちゃスープ	とりにく たまご ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	リッチパン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	874 kcal 33.8 g 3.9 g									
12月	牛乳 ごはん 酒粕肉じゃが 小松菜のからしあえ	ぶたにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ じゃがいも さとう さけかす		746 kcal 28.2 g 1.9 g									
15月	牛乳 ビーンズカレーライス (ごはん ビーンズカレー) 莖わかめのサラダ	とりにく ガルバンゾー レッドキドニー マローファットピー ス ツナ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	773 kcal 26.5 g 3.2 g									
16月	牛乳 ごはん 家常豆腐 菜果なます	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ だいこん きゅうり あまなつかん	こめ さとう でんぷん		746 kcal 27.3 g 1.9 g									
17月	牛乳 バターパン ビーフストロガノフ オリヴィエサラダ	ぎゅうにく ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり	バターパン さとう じゃがいも こめこ	バター ノンエッグ タルタルソース	842 kcal 32.9 g 4.2 g									

*物資の都合により、献立を変更をすることがあります。
*こんにゃくについて
こんにゃくは、いも類（5群）に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食べ物（4群）」に分類しています。

2月の給食では……

節分の行事食

節分とは、立春の前日のこと。「季節を分ける」という意味があります。食べ物を使った様々な行事がおこなわれています。



豆まき

「鬼は外 福は内」と言いながら、大豆をまいて一年の幸せを願います。豆は数年の数のだけ食べます。



いわし

枝の枝に焼いたイワシの頭を刺し、戸口に飾って魔除けにします。



恵方巻き

大阪発祥の風習といわれ、商売繁盛を願い、その年の恵方（歳神様が居る方角）を向いて、太巻きを切らずに、黙ってがぶり食べます。

季節の食べ物

いただきま〜す!

わかさぎ



かに

れんこん



小松菜



大根



ぼんかん



姉妹都市の料理

中国 四川省徳陽市・・・5日
麻婆豆腐は四川風な味つけにしました。花山椒やテンメンジャンなどの調味料を加え、辛みと香りを効かせました。

北海道 北広島市・・・26日
じゃがいもやとうもろこし、鮭など北海道ならではの食材を使います。

給食でいただく

2月の東広島産食材

米・・・八本松町
あきさかり

小松菜 れんこん

18 木	牛乳	食育の日	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな	キャベツ	こめ	あぶら	747 kcal 27.7 g 2.5 g
	古代米ごはん わかさぎの甘酢漬け おひたし ゆめまる汁		とうふ あぶらあげ みそ	わかさぎ わかめ	にんじん	はくさい れんこん しろねぎ	くろまい さとう じゃがいも でんぷん		



はつれん早 下根

白ねぎ ねぎ