

令和5年度

Dコース



# 2月献立表



給食目標

—好き嫌いせず感謝して食べよう—

月	火	水	木 1日	金 2日
<p>節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。</p> <p><b>【大豆を使用した献立】</b></p> <p>2日 節分豆</p> <p>5日 納豆入りかき揚げ</p> <p>7日 豆と野菜のケチャップ煮</p> <p>15日 ひじき豆</p> <p>26日 肉みそビーンズ</p> <p><b>ちから豆の力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>たんぱく質 … 体を作るもとになる</li> <li>鉄 … 貧血予防</li> <li>カルシウム … 丈夫な骨を作る</li> <li>ビタミンB1 … 疲労回復効果</li> <li>食物繊維 … 便秘予防</li> <li>大豆イソフラボン … 骨粗しょう症予防</li> <li>オリゴ糖 … 便秘予防</li> </ul> <p><b>栄養豊富な大豆を食べて、健康に過ごしましょう！</b></p>	<p><b>大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果</b></p>	<p>節分メニュー</p> <p>牛乳</p> <p>納豆</p> <p>ご飯</p> <p>カレー煮</p>	<p>節分メニュー</p> <p>牛乳</p> <p>ごま和え</p> <p>いわしのかば焼き丼(麦ご飯(小))</p> <p>さつまい</p>	
5日	6日	7日	8日	9日
<p>牛乳</p> <p>ひじきふりかけ</p> <p>麦ご飯(小)</p> <p>納豆入りかき揚げ</p> <p>道産子汁</p>	<p>牛乳</p> <p>ちりめんたくあん</p> <p>ご飯</p> <p>ちんげん菜スープ</p>	<p>牛乳</p> <p>フルーツミックス</p> <p>味付けのり</p> <p>ご飯</p> <p>豆と野菜のケチャップ煮</p> <p>わかめスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>ツナコーンライス</p> <p>ご飯</p> <p>かれないのから揚げ</p> <p>スープ煮</p>	<p>牛乳</p> <p>豆腐プリン</p> <p>ご飯</p> <p>豚キムチ</p> <p>トック</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p><b>振替休日</b></p> <p>感謝して食べよう</p>	<p>牛乳</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>ご飯</p> <p>のり佃煮</p> <p>鯖の塩こうじ焼き</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>中華ドレッシング</p> <p>カップケーキ(チョコ味)</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ご飯(小)</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>コーン卵スープ</p>	<p>牛乳</p> <p>ひじき豆</p> <p>ご飯</p> <p>スズキのみぞれかけ</p> <p>厚揚げのみそ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>ブルーベリーヨーグルト</p> <p>じゃこ佃煮</p> <p>麦ご飯(小)</p> <p>香りและ</p> <p>高野の含め煮</p>
19日	20日	21日	22日	23日
<p><b>食育の日メニュー</b></p> <p>マヨネーズタイプドレッシング</p> <p>牛乳</p> <p>じゃがマヨ</p> <p>ご飯(小)</p> <p>鯨の香味ソース</p> <p>豚肉のほりほり汁</p>	<p>牛乳</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ご飯</p> <p>カシューナッツ</p> <p>鮭のクリームシチュー</p>	<p>牛乳</p> <p>ほうれん草ソーテー</p> <p>牛乳用いちご粉末</p> <p>ご飯</p> <p>グリルチキンのさっぱり煮</p> <p>テンジャンチゲ</p>	<p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>ご飯(小)</p> <p>春巻き</p> <p>八宝菜</p>	<p><b>天皇誕生日</b></p>
26日	27日	28日	29日	
<p>ケチャップ(チューブ)</p> <p>牛乳</p> <p>肉みそビーンズ</p> <p>ご飯</p> <p>ツナ入りオムレツ</p> <p>ビーフンスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>切干し大根の甘酢煮</p> <p>ご飯</p> <p>赤エイのから揚げ</p> <p>すき焼き</p>	<p>牛乳</p> <p>親鶏のゆずポン酢和え</p> <p>ご飯</p> <p>鯖のみそ煮</p> <p>わかめ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>インディアンキャベツ</p> <p>ご飯(小)</p> <p>チーズ(型抜き)</p> <p>玉ねぎのみそ汁</p>	<p>7日 味付けのり</p> <p>27日 赤エイのから揚げ</p> <p>生徒に魚のおいしさや魅力を伝えるため、県が実施する「ひょうごの魚」学校給食応援事業として、兵庫県漁業協同組合連合会から、県産の水産物を無償提供していただきます。</p> <p>出典：学校給食2022.1 学校給食2023.1</p>