



2月 献立予定表

2月3日は節分献立です！パンの日なので、いわしを洋風にアレンジしました。福豆も登場しますが、豆を食べることは、「魔(ま)を減(め)する」という邪気払いの意味が込められています。

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	斜線	
2 (月)	★豚キムチ丼 ☆長中 1年生が 考えたメニュー！	豚肉	こめ 白いりごま ごま油 さとう 白いりごま	白菜キムチ 玉ねぎ もやし にら にんにく しょうが 大根	酒 ショウゆ コチジャン しお	748 30.4
	牛乳	牛乳				
	卵スープ	鶏卵 かまぼこ		キャベツ にんじん ねぎ	淡口しょうゆ しお 削り節	
3 (火)	バターパン ★節分献立		バターパン			821 33.4
	牛乳	牛乳				
	いわしのアングレーズ 野菜いっぱいスープ	いわし ペーパン	小麦粉 でんぶん 米油 さとう パン粉	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ	ソース 酒 スープベースチキン しお こしょう ローリエ	
	福豆	大豆				
4 (水)	ごはん		こめ			714 22.9
	牛乳	牛乳				
	大根と豚肉の煮つけ	豚肉	油 ごま油 さとう こんにゃく	にんにく しょうが 大根 にんじん グリンピース	しょうゆ 酒	
	キャベツのつるつる炒め	ペーパン	マロニー 米油 さとう	キャベツ にら	酒 ショウゆ しお こしょう	
5 (木)	ごはん		こめ			740 30.2
	牛乳	牛乳				
	ハ宝菜	豚肉 えび	米油 でんぶん	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ もやし キャベツ	しお ショウゆ	
	大豆のいそ煮	ひじき 大豆	さとう		ショウゆ 煮干し	
6 (金)	ごはん		こめ			914 34.9
	牛乳	牛乳				
	かしわの甘辛煮	鶏肉	米油 でんぶん さとう	しょうが	ショウゆ 酒	
	ごま和え		白いりごま	キャベツ ほうれん草	ショウゆ	
7 (土)	かす汁	豚肉 油揚げ みそ	里いも	にんじん 大根 ねぎ	酒かす ショウゆ 煮干し	728 25.6
	わかめごはん(麦入り)	炊込わかめ	こめ 麦			
	牛乳	牛乳				
	すきやき煮	鶏肉 麺 焼き豆腐	じゃがいも こんにゃく	玉ねぎ 白菜 ねぎ	さとう ショウゆ	
8 (日)	もやしのカレーあじ		米油 さとう	もやし	酢 しお こしょう カレー粉	728 25.6
	きなこパン 3年生給食なし	きな粉	コッペパン 米油 さとう		しお	
	牛乳	牛乳				
	セルフサンド(ワインナー)	ワインナー	コッペパン 米油 さとう	キャベツ	しお こしょう ケチャップ ソース	
9 (月)	ABCスープ	ペーパン	マカロニ 米油	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	スープベースチキン しお こしょう	787 28.0
	ポークカレー	豚肉 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米油 ジャガイモ 小麦粉 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー トマトペースト	ケチャップ チャツネ ソース ショウゆ しお こしょう カレー粉 クミン ターメリック カルダモン	
	牛乳	牛乳				
	ドレッシングサラダ	ツナ	米油 さとう	キャベツ にんじん	しお こしょう	
10 (火)	大豆ごはん	大豆 油揚げ	こめ さとう	にんじん ごぼう 干しいたけ	ショウゆ みりん しお 淡口しょうゆ 酒 削り節 しょうゆ	803 31.0
	牛乳	牛乳				
	かしわのこはく揚げ	鶏肉	米油 でんぶん	しょうが	ショウゆ	
	野菜のすまし汁	わかめ		玉ねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	淡口しょうゆ しお 削り節	
11 (水)	ごはん 3年生給食なし		こめ			709 28.0
	牛乳	牛乳				
	豆腐の五目煮	豆腐 鶏肉 ひじき	米油 さとう	玉ねぎ にんじん ごぼう ねぎ	酒 ショウゆ	
	キャベツのごま酢和え		白いりごま さとう	キャベツ にんじん もやし	ショウゆ 酢	
12 (木)	黒糖パン 3年生給食なし		黒糖パン			867 31.1
	牛乳	牛乳				
	焼きコロッケ	牛肉 豚肉 豆乳	じゃがいも 米油 さとう パン粉	玉ねぎ	ソース しお こしょう	
	糸寒天のスープ	ペーパン 寒天	ごま油	チンゲンサイ キャベツ にんじん 干しいたけ しょうが	しお こしょう 淡口しょうゆ スープベースチキン	
13 (金)	みそカツ丼	鶏肉 鶏卵 赤みそ	こめ 小麦粉 パン粉 米油 さとう ごま油	にんにく キャベツ にんじん	ショウゆ 酒 しお こしょう	755 32.3
	牛乳	牛乳				
	たぬき汁	さつま揚げ 油揚げ	こんにゃく でんぶん	にんじん えのきだけ ねぎ しょうが	削り節 淡口しょうゆ しお	
	ごはん		こめ			
14 (土)	つばすのみぞ焼き	つばす みぞ	さとう	しょうが ねぎ	酒 ショウゆ 豆板醤	788 26.8
	もやしのごま和え		白いりごま	キャベツ もやし にんじん	ショウゆ	
	白菜のそぼろ汁	鶏肉	でんぶん	白菜 ショウガ にんじん ねぎ	ショウゆ しお 淡口しょうゆ 煮干し	
	20日(金)学年末テスト、23日(月)祝日、24日(火)・25日(水)学年末テスト		給食なし			
15 (日)	ごはん		こめ			784 33.9
	牛乳	牛乳				
	魚の甘酢ソースかけ	さば	小麦粉 でんぶん 米油 ごま油 さとう	しょうが	ショウゆ 酢 酒	
	もやしのナムル ☆かぶの中華風スープ	ちくわ	ごま油 白いりごま	もやし ほうれん草	酢 ショウゆ	
16 (月)	とりそぼろ丼	鶏肉 高野豆腐	こめ 米油 さとう	玉ねぎ にんじん 干しいたけ しょうが	ショウゆ みりん	825 35.8
	牛乳	牛乳				
	こまツナ炒め	ツナ	ごま油 さとう すりごま	小松菜 もやし にんじん	ショウゆ しお こしょう	
	じゃかいものみぞ汁	油揚げ みそ	じゃがいも	玉ねぎ	煮干し	

給食の使用食材の産地を紹介します！

いわし：千葉・京都 さば：京都 つばす：岩手

長岡京市産の食材



キャベツ



白菜



ねぎ



ほうれん草



小松菜



大根