



# 2月の献立表



守門学校給食センター

月	火	水	木	金
3 せつめんこんだて 節分献立	4	5	6	7
ツナマヨ サラダ 卵焼き ウィンナー 牛乳 すめし 酢飯 手巻きのり 具汁	ふくしんづ 福神漬け あえ もち しのだに 信田煮 牛乳 こめこめ 米粉種 カレー南蛮汁	ほるさめ 春雨 サラダ サメの やくみ 薬味ソース 牛乳 ごはん にらじゃが みそ汁	だいこん 大根 サラダ 牛乳 チキンピラフ パンキン ポターージュ	おからの いり 炒り煮 わらう 和風 牛乳 ごはん ほうれんそうの みそ汁
牛乳のり 卵焼き ウィナー ツナ 豆腐 油揚げ 大豆ペースト 豆乳 みそ	牛乳 豚肉 油揚げ	牛乳 サメ ハム 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳 ハンバーグ おから 鶏肉 油揚げ みそ
米 砂糖 マヨネーズ	米粉種 片栗粉 カレールー もち	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま じゃがいも	米 油 砂糖 パター シチュールウ	米 油 砂糖 片栗粉 しらたき
キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん だいこん ほうさい えのき ねぎ	玉ねぎ にんじん もやし ほうれんそう しいたけ キャベツ きゅうり 福神漬け	しょうが ねぎ もやし にんじん きゅうり だいこん にら	玉ねぎ かつお節 きゅうり キャベツ だいこん レモン ごもろこし かぼちゃ にんじん しめじ いんげん パセリ	にんじん えだまめ しいたけ もやし えのき ほうれんそう ねぎ
小 623 中 783	小 621 中 809	小 633 中 771	小 590 中 723	小 612 中 741
10	11 建国記念の日	12	13	14
から ピリ辛 もやし はるま 春巻き 牛乳 ごはん 豆腐の うま煮	建国記念の日 ごはんと うま煮	もやしの しゆ 醤油フレンチ あじのトマト チーズ焼き クリームスープ 牛乳 コッパン カレーシロップ	のり酢 あえ いか フライ 牛乳 ごはん かきたま汁	チョコもちー ち 蒸しパン わかめ サラダ 牛乳 ハヤシライス
牛乳 春巻き 豚肉 豆腐	牛乳 春巻き 豚肉 豆腐	牛乳 あじ 粉チーズ ハム 鶏肉 豆乳	牛乳 いかフライ ツナ かつお節のり 卵 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 わかめ 豆乳
米 油 砂糖 ごま 春巻きの皮 春雨 片栗粉	米 油 砂糖 ごま 春巻きの皮 春雨 片栗粉	コッパン 油 砂糖 メーブルシロップ じゃがいも ポワイトフル	米 油 砂糖 パン粉	米 油 砂糖 じゃがいも ハヤシルー ごま ホットケーキミックス ココア チョコチップ
もやし きゅうり にんじん だいこん 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 きくらげ しょうが にんにく	もやし きゅうり 玉ねぎ だいこん 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 きくらげ しょうが にんにく	玉ねぎ にんにく パセリ こまつな もやし きゅうり にんじん ほうさい しめじ	こまつな にんじん キャベツ もやし だいこん ほうれんそう	にんじん 玉ねぎ しめじ しょうが にんにく トマト こまつな キャベツ もやし とうもろこし
小 671 中 775	小 624 中 824	小 618 中 719	小 744 中 884	
17	18	19 ちゅう しょうかくりごう 中2修学旅行	20 ちゅう しょうかくりごう 中2修学旅行	21 ちゅう しょうかくりごう 中2修学旅行
ごまマヨ あえ 牛乳 ごはんと みそ汁	うるいの ツプあえ だいごかいち 大学芋 牛乳 ゆでうどん きつね汁	きりざい じゃがいも の そぼろ炒め 牛乳 ごはん わかめの みそ汁	こんぶ 昆布あえ てづく 手作り ジャンボ焼売 牛乳 ごはん キンゲン菜の スープ	もやしと ひ コーンのお浸し 大豆とレバーの 硫璃揚げ 牛乳 ごはん なめこ汁
牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 ツナ	牛乳 鶏肉 納豆 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 豚肉 塩昆布 鶏肉 豆腐	牛乳 大豆 レバー 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ
米 油 砂糖 ごま マヨネーズ	ゆでうどん 油 砂糖 片栗粉 ごま さつまいも	米 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ごま	米 油 砂糖 片栗粉 焼売の皮 春雨	米 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃがいも
ごぼう にんじん しいたけ こまつな だいこん きゅうり とうもろこし かぼちゃ 玉ねぎ えのき	こまつな にんじん だいこん ほうさい ねぎ うるい きゅうり	にんじん 玉ねぎ だいこん しいたけ クリンソース たくあん のざわね もやし ねぎ	玉ねぎ キャベツ しいたけ しょうが にんじん きゅうり もやし だいこん チンゲン菜	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし こまつな とうもろこし なめこ ねぎ
小 575 中 710	小 693 中 921	小 624 中 765	小 606 中 706	小 641 中 798
24	25	26	27 ちゅう せつめんこんだて 中3考案献立	28
ふりかえきゅうじつ 振替休日 牛乳 ごはん 冬野菜の ポトフ	ツナコーン サラダ なまな 生揚げ ポークチャップ 牛乳 ごはん 冬野菜の ポトフ	まめ 豆グリーン サラダ 牛乳 ごはん ミネストローネ	うめ 梅おかか あえ とり 鶏肉の から揚げ 牛乳 ごはん 豚汁	ツナポテト サラダ あかう 赤魚の 照り焼き 牛乳 ごはん すりごま汁
牛乳 生揚げ 豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳 生揚げ 豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳 大豆 鶏肉	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 赤魚 ツナ 豆腐 みそ
米 油 砂糖 じゃがいも	米 油 砂糖 じゃがいも	米粉パン 油 砂糖 ココア じゃがいも マカロニ パター	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも つきこんにゃく せり	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ごま
玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ にんにく キャベツ きゅうり もやし とうもろこし だいこん ほうさい パセリ	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ にんにく キャベツ きゅうり もやし とうもろこし だいこん ほうさい パセリ	キャベツ きゅうり フロccoliー えだまめ とうもろこし レモン にんじん 玉ねぎ にんにく トマト パセリ	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり 梅ひしお ほうら だいこん ねぎ	しょうが 玉ねぎ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん ほうさい こぼろ ねぎ
小 596 中 724	小 597 中 812	小 660 中 800	小 616 中 753	

※献立は都合により変更になることがあります。

## ☆魚沼の山菜について

魚沼市では、うるいやタラの芽、ふきのとうなどの山菜の促成栽培を行っており、加温などで作物の成長速度を早めて、自生のものより早い時期に収穫をしています。早いものは12月ごろから収穫されており、少し早く山菜を味わうことができます。今年度も魚沼市農政課より、市内の学校給食へ提供していただきました。守門学校給食センターでは、18日(火)にうるいが登場する予定です。お楽しみに！

## ☆魚沼北中3年生が考えた献立が登場します！

27日(木)の給食は、北中3年生が考えた献立です。栄養バランスやテーマなどを考慮して献立を立てました。詳しくは裏面の給食だよりをご覧ください。



# 2月 給食だよ

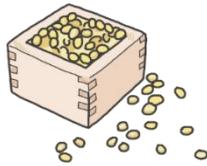
守門学校給食センター

節分の翌日は立春です。暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒さが厳しい時期が続きます。バランスの良い食事や手洗いうがい、十分な睡眠を心掛けて体調を整えましょう。

## せつぶん ぎょうじしよく 節分の行事食

今年の節分は、2月2日です。節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指し、「季節を分ける」という意味があります。中でも、春は1年の始まりとされるため、大切にされたそうです。現在では特に立春の前日を指し、豆まきをして鬼（悪いもの）を追い払う風習があります。

大豆



炒った大豆をまいて鬼を払い、福を呼び込みます。年の数だけ食べると病気になりにくいと言われています。

いわし



ひいらぎの枝にいわしの頭を刺したものを玄関におくと、鬼や邪気を寄せ付けないと言われています。

恵方巻



節分の日にその年の良い方角（今年には西南西）を向いて食べると良い1年を過ごせると言われています。



給食では、3日（月）に節分献立が登場します。また、2月の給食には、大豆・大豆製品をたくさん使っています。ぜひ探しながら食べてみてください。

2月の給食で使用する大豆・大豆製品



## うおぬまきたちゅう ねんせい かんが こんだて 魚沼北中3年生が考えた献立

小学1年生から9年間食べた給食・・・その数はなんと約1,800食！給食の思い出もたくさんあったのではないのでしょうか。もうすぐ卒業を迎える中学3年生の食育授業で、4グループに分かれて給食の献立を考えてもらいました。考えてもらった献立は、「給食総選挙」で須原小学校と魚沼北中学校の児童生徒職員から投票していただきました。どれも栄養バランスがよく、工夫がなされている献立ばかりでした！27日（木）の給食では、選挙で1位に輝いた献立が登場する予定です。お楽しみに！

～27日（木）の献立～

【献立のテーマ】

うめいまる生誕 anniversary 給食

☆献立のおすすめポイント！

栄養バランスがよい！誰でも食べやすい献立

