

2024年

2月分給食献立 (1/3)



ノートルダム学院小学校

※毎日、おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

◎・・・卵抜きで提供します。

日	献立	アレルギー源							おかずの内容			調味料	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる		体の調子を整える
1 (木)	米飯								ミルク とり肉 牛肉 豆腐 わかめ	米飯 春雨 ごま ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン にんにく 土しょうが もやし	だし しょうゆ みりん みそ 中華だし	
	ミルク		○										
	中華風ローストチキン			○	○	○							
	チャプチェ		○	○	○	○							
	豆腐のみそ汁			○	○		○						
2 (金)	* セルフ手まき寿司 *								ミルク とり肉 いわしのみぞれ煮 手まきのり かまぼこ	ちらし寿司 節分豆乳プリン	にんじん ごぼう だいこん 青ねぎ	だし しょうゆ みりん 酒 塩	
	ちらし寿司			○	○		○						
	手まきのり												
	ミルク		○										
	いわしのみぞれ煮			○	○		○						
	けんちん汁			○	○		○						
5 (月)	米飯								ミルク ぶた肉 ツナ 厚あげ	米飯 かぼちゃ ごま油 ごまドレッシング かたくり粉	にんじん たまねぎ 白ねぎ こまつな 青ねぎ	だし しょうゆ みりん みそ 中華だし 砂糖 豆板醤	
	ミルク		○										
	家常豆腐		○	○	○	○							
	こまつなのゴマドレあえ			○	○	○	○						
	かぼちゃのみそ汁			○	○		○						
6 (火)	黒糖パン		○	○					ミルク 牛肉 生クリーム	黒糖パン じゃがいも コーン サラダ油	にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー りんご	しょうゆ コンソメ みりん 酒 砂糖 ホワイトルウ 酢 塩	
	ミルク		○										
	クリームシチュー		○	○	○		○						
	コーンサラダ			○	○								
	りんご												
7 (水)	米飯								ミルク さば 高野豆腐 スクランブルエッグ	米飯	にんじん チンゲン菜 しめじ むきえだ豆 青ねぎ 土しょうが	だし しょうゆ みりん みそ 酒 砂糖	
	ミルク		○										
	さばのみそ煮			○	○		○						
	高野豆腐の卵とじ	◎		○	○		○						
	チンゲン菜のみそ汁			○	○		○						
8 (木)	米飯								ミルク ぶた肉 かつおぶし ハム	米飯 ごま油 発芽玄米ふりかけ	にんじん こまつな もやし れんこん パプリカ だいこん 青ねぎ ブロッコリー	しょうゆ 酒 みりん 砂糖 中華だし	
	発芽玄米ふりかけ						○						
	ミルク		○										
	ぶた肉ともやしの蒸し焼き		○	○	○	○							
	ブロッコリーのおかかあえ			○	○		○						
9 (金)	米飯								ミルク 牛肉 焼き豆腐 蒸し鶏 塩こんぶ わかめ	米飯 こんにゃく 麩 サラダ油 ごま油 フルーツゼリー	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう きゃべつ えのき	だし しょうゆ みりん みそ 酒 砂糖	
	ミルク		○										
	ずき焼き			○	○								
	きゃべつと蒸し鶏の塩こんぶあえ			○	○	○							
	たまねぎのみそ汁			○	○		○						
フルーツゼリー													
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

2024年

2月分給食献立 (2/3)



ノートルダム学院小学校

※毎日、おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

◎・・・卵抜きで提供します。

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			調味料
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
13 (火)	米飯									ミルク とり肉 厚あげ わかめ	米飯 じゃがいも サラダ油	にんじん だいこん たまねぎ 三度豆	だし しょうゆ みりん みそ 酒 砂糖 マーメレード
	ミルク		○										
	とり肉のマーメレード焼き			○	○								
	厚あげとだいこんの煮物			○	○			○					
	じゃがいものみそ汁			○	○			○					
14 (水)	シーフードカレー			○	○				○	ミルク エビ 小柱 ツナ チーズ	米飯 じゃがいも バレンタインカップケーキ	にんじん たまねぎ きゃべつ マッシュルーム にんにく	カレールウ みりん ケチャップ 砂糖 酢 ソース しょうゆ 塩 マヨネーズ コンソメ
	ミルク		○										
	シーザーサラダ			○				○					
	バレンタインカップケーキ				○								
15 (木)	米飯									ミルク ぶた肉 エビ 油あげ	米飯 ごま ごま油 サラダ油	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン たけのこ もやし チンゲン菜 ごぼう 青ねぎ にんにく	だし しょうゆ みりん みそ 酒 中華だし
	ミルク		○						○				
	ぶた肉の中華いため			○	○								
	もやしのナムル			○	○	○							
	ごぼうのみそ汁			○	○			○					
16 (金)	味付けパン		○	○						ミルク タラ ツナ ベーコン 青のり	味付けパン 小麦粉 コーン パン粉 サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー	しょうゆ 酒 塩 コンソメ ソース マヨネーズ
	ミルク		○										
	白身魚の磯辺フライ			○				○					
	コロコロサラダ			○	○			○					
	コンソメスープ	○	○	○	○			○					
19 (月)	米飯									ミルク とり肉 カニかま	米飯 かたくり粉 小麦粉 サラダ油 春雨 ごま油	にんじん たまねぎ 青ねぎ こまつな 干しいたけ 土しょうが にんにく	しょうゆ 酒 塩 みりん 酢 砂糖 中華だし
	ミルク		○										
	とりのから揚げ			○	○								
	春雨サラダ			○	○			○					
	中華スープ		○	○	○	○							
20 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク 合いびき肉 元気ヨーグルト	ミルクパン スパゲティ コーン ごまドレッシング サラダ油	にんじん たまねぎ ホールトマト ほうれん草	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 砂糖 ケチャップ マヨネーズ ハヤシルウ
	ミルク		○										
	ミートスパゲティ			○	○			○					
	ポパイサラダ			○	○	○							
	元気ヨーグルト		○										
21 (水)	米飯									ミルク さけ 焼ちくわ ひじき 水煮大豆 油あげ	米飯 さつまいも	にんじん たまねぎ 青ねぎ 切干だいこん	だし しょうゆ 塩 みりん みそ 酒 砂糖
	ミルク		○										
	さけの塩焼き							○					
	切干だいこんの煮物			○	○			○					
	さつまいものみそ汁			○	○			○					
22 (木)	米飯									ミルク 牛肉 厚あげ わかめ	米飯 ごま ごま油 アップルフレッシュゼリー	にんじん たまねぎ きゃべつ ニラ ブロッコリー はくさい にんにく	だし しょうゆ みりん みそ 焼肉のたれ
	ミルク		○										
	スタミナ焼き			○	○	○							
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○							
	厚あげのみそ汁			○	○			○					
アップルフレッシュゼリー							○						

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

※毎日、おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

◎・・・卵抜きで提供します。

日	献立	アレルギー源							おかずの内容			調味料
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	
26 (月)	米飯								ミルク とり肉 しらす えびボール うずら卵 揚げボール	米飯 さといも こんにやく	にんじん だいこん ほうれん草 みかん	だし しょうゆ みりん 砂糖
	ミルク		○									
	おでん	◎		○	○		○	○				
	ほうれん草としらすのおひたし			○	○		○					
	みかん											
27 (火)	ハヤシライス		○	○	○				ミルク 牛肉	米飯 じゃがいも コーン サラダ油 豆乳寒天	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり アスパラ グリンピース パイン缶 マンゴー	しょうゆ みりん 塩 酢 砂糖 酒 ケチャップ ハヤシルウ
	ミルク		○									
	グリーンサラダ			○	○							
	豆乳寒天フルーツ				○							
28 (水)	米飯								ミルク アジ ウィンナー	米飯 ごま サラダ油 麩	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ しめじ はくさい 青ねぎ	だし しょうゆ みりん みそ 酒 砂糖
	ミルク		○									
	アジのごま焼き			○	○	○	○					
	きのこのソテー			○	○							
	はくさいのみそ汁			○	○		○					
29 (木)	米飯								ミルク とり肉 のり わかめ	米飯 ごま ごま油 サラダ油	にんじん たまねぎ きゃべつ れんこん ピーマン もやし チンゲン菜 エリンギ にんにく キウイ	しょうゆ 酒 みそ みりん 砂糖 中華だし 豆板醤
	ミルク		○									
	とり肉の甘辛みそいため			○	○							
	チンゲン菜のナムル			○	○	○						
	中華スープ		○	○	○							
キウイ												
											エネルギー 657 Kcal	
											栄養平均量 タンパク質 26.5 g	
											鉄 2.5 mg	

《2月3日（金）節分の日》

節分は前年の厄を払い福を呼び寄せる為の行事です。豆をまくのは、

「豆」=「魔目（鬼の目）」を滅ぼすということに由来しているという説があります。

栄養がたくさん詰まったいろいろな豆

豆にはたくさんの種類があり、いろいろな料理や加工品などに利用されています。豆はたんぱく質がたくさん詰まっています。

その他ビタミン、ミネラル、食物繊維など 腸内環境を整えてくれるオリゴ糖などの成分も含んでいます。

豆まきをして、食事にも豆を取り入れて、今年も健康で幸せに過ごせますように。

