

2021年 2月 学校給食献立表

埼玉県立浦和高等学校 定時制

日	曜日	献立	牛乳	血や肉になる食品	熱や力の元になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー Kcal たんぱく質 g
1	月	ハヤシライス コーンサラダ ヨーグルト	○	牛乳,豚肉,ヨーグルト	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),サラダ油,オリーブ油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱 グリーンピース(冷凍),マッシュルーム (水煮缶詰),キャベツ,きゅうり とうもろこし,レモン	833 27.3
2	火	ごはん いわしのかば焼き ナムル かぶのすまし豚汁 節分デザート	○	牛乳,まいわし,豚肉,豆乳	水稲穀粒(精白米),サラダ油, 三温糖,ごま(いり),ごま油, 板こんにゃく	もやし,にんじん,きゅうり,ねぎ にんにく,かぶ	746 29.4
3	水	ごはん ブルコギ わかめとツナの和え物 かきたま汁	○	牛乳,豚肉,わかめ,まぐろ缶詰 (油漬フルーフ),たまご	水稲穀粒(精白米),サラダ油, はちみつ,ごま(いり),ごま 油,マヨネーズ,かたくり粉	玉葱,にんじん,にら,ぶなしめじ だけのこ(水煮),にんにく,おろし生 姜,キャベツ,りょうとうもやし こまつな,ねぎ	760 31.3
4	木	ごはん カンパチの照り焼き ポテトサラダ すいとん	○	牛乳,かんぱち,ロースハム,豆 乳,鶏肉,かつお加工品(削り節)	水稲穀粒(精白米),じゃがい も,マヨネーズ,薄力粉	しょうが,にんじん,きゅうり,とうも ろこし,レモン(果汁,生),ほうれんそ う,だいこん,ぼんしめじ	800 34.6
5	金	ごはん 家常豆腐 蒸シューマイ 中華スープ お汁粉	○	牛乳,生揚げ,豚肉,絹ごし豆腐, ゆで小豆缶詰	水稲穀粒(精白米),サラダ油, 三温糖,かたくり粉,ごま油 もち,小麦粉(皮)	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん 干し椎茸,たけのこ(水煮),青ピーマ ン,チンゲンツァイ	816 31.3
8	月	豚キムチ丼 春雨サラダ 味噌汁	○	牛乳,豚肉,ロースハム,かたく ちいわし(煮干し),米みそ 油揚げ	水稲穀粒(精白米),三温糖,サ ラダ油,ごま油,ごま(いり) 緑豆はるさめ,マヨネーズ	にら,もやし,玉葱,はくさい,はくさい (キムチ漬),にんにく,しょうが キャベツ,にんじん,こまつな	779 29.2
9	火	ツナ三色丼 コロッケ 吉野汁	○	牛乳,まぐろ缶詰(水煮フルーフ), たまご,絹ごし豆腐	水稲穀粒(精白米),三温糖 サラダ油,かたくり粉 じゃがいも,パン粉	しょうが,こまつな,しょうが(酢漬) だいこん,ごぼう,生しいだけ ほうれんそう	808 31.0
10	水	わかめごはん チャンチャン焼き かぼちゃの甘煮 味噌汁	○	牛乳,しろさけ,米みそ,油揚げ, かたくちいわし,わかめ	水稲穀粒(精白米),じゃがい も,ごま油,三温糖	キャベツ,もやし,にんじん,玉葱 青ピーマン,かぼちゃ,こまつな	703 33.0
12	金	スパゲティミートソース コールスローサラダ コーンとわかめのスープ チョコプリン	○	牛乳,豚ひき肉,プロセスチー ズ,パルメザンチーズ,わかめ	マカロニ・スパゲッティ, サラダ油,ごま(いり) ごま油,ココアパウダー グラニュー糖	しょうが,にんにく,玉葱,セロリー, にんじん,トマト缶詰(ホール),キャ ベツ,とうもろこし,パセリ	906 36.3
15	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 切昆布の煮物 五目スープ	○	牛乳,豚肉,刻み昆布,焼き竹輪, 凍り豆腐,油揚げ,鶏肉	水稲穀粒(精白米),三温糖 かたくり粉	しょうが,キャベツ,にんじん,干し椎 茸,こまつな,玉葱	716 30.7
16	火	ごはん 鱈の韓国風焼き きんぴらごぼう コーンスープ	○	牛乳,まあじ,さつま揚げ,鶏肉, たまご	水稲穀粒(精白米),ごま油 三温糖,ごま(いり) かたくり粉	おろし生姜,ねぎ,にら,もやし,ごぼう, にんじん,とうもろこし缶詰(ホール) とうもろこし,玉葱,パセリ	697 32.1
17	水	ごはん チンジャオロースー プロッコリーナムル 中華スープ	○	牛乳,豚肉,絹ごし豆腐	水稲穀粒(精白米),サラダ油, かたくり粉,ごま油	青ピーマン,赤ピーマン,たけのこ(水 煮),玉葱,プロッコリー,ねぎ チンゲンツァイ,干し椎茸	657 28.3
18	木	味噌けんちんうどん ナタデココとフルーツヨーグルト	○	牛乳,豚肉,油揚げ,かつお加工 品(削り節),米みそ,ヨーグルト	うどん,サラダ油,さといも 三温糖	だいこん,にんじん,ねぎ,ごぼう こまつな,もも(缶詰果肉) ナタデココ	657 28.9
19	金	ごはん チキンのレモンソース レンコンサラダ ジャーマンスープ	○	牛乳,鶏肉,米みそ,ウィンナー	水稲穀粒(精白米),薄力粉,有 塩バター,三温糖,マヨネ ーズ,ごま(いり),じゃがいも	玉葱,レモン(果汁,生),れんこん ごぼう,きゅうり,にんじん	827 29.9
22	月	ごはん 豚肉の甘辛焼き 海藻サラダ 春雨スープ	○	牛乳,豚肉,しらす干し(半乾燥 品),わかめ,絹ごし豆腐	水稲穀粒(精白米),三温糖 ごま油,ごま(いり) 緑豆はるさめ	にんにく,しょうが,もやし,こまつな, だいこん,とうもろこし,チンゲン ツァイ,干し椎茸,たけのこ(水煮)	749 30.1
24	水	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き 豚肉と大根の煮物 味噌汁	○	牛乳,鶏肉,★豚肉,かたくち いわし(煮干し),米みそ	水稲穀粒(精白米) 板こんにゃく,三温糖	もやし,だいこん,にんじん,しょうが, キャベツ,玉葱	784 33.8

※ 仕入れの都合により変更することがございます。ご了承ください。

2月の行事と食べ物

節分と大豆のおはなし



節分といえば、「豆まき」です。豆まきにするのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入りにまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。