

# 都立永福学園月間予定献立表（就業技術科）2月

| 日          | 献立名  | 赤の仲間<br>血や肉になる                                     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                            | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | I補料 -<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         | 日       | 献立名   | 赤の仲間<br>血や肉になる                                       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | I補料 -<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|------------|--|--|---|---|---------------------------------------|---------|---|--|--|---|---------------------------------------|
| 2月<br>2月   | 牛乳<br>ケチャップライスベース<br>コーンクリーミソース<br>洋菜とひじきの和風ドレッシング<br>ゼリー和え  | 牛乳、鶏肉、調理用牛乳、手ひじき、<br>粉寒天                           | 精白米、油、薄力粉、有塩バター、上<br>白糖、オリーブ油、ごま油           | にんにく、にんじん、玉葱、ヤング<br>コーン、クリームコーン、ほうれんそ<br>う、ブロッコリー、カリフラワー、黄<br>ピーマン、りんご ジュース、黄桃缶 | 769 kcal<br>25.4 g<br>21.4 g<br>2.5 g | 18<br>水 | 牛乳<br>揚げこぼうごはん<br>みそ汁<br>カレー肉じゃが<br>黒蜜さな粉           | 牛乳、たまご、豚肉、粉寒天、きな粉<br>精白米、揚げ油、油、上白糖、じゃが<br>いも、三温糖、黒砂糖 | こぼう、にんじん、キャベツ、もやし、<br>玉葱、こまつな、グリンピース、黄桃<br>缶、りんご | 732 kcal<br>24.8 g<br>18.0 g<br>2.6 g                                 |                                       |
| 3月<br>3火   | 牛乳<br>ゆかり豆ごはん<br>吉野汁<br>いわしのみそチーズづくね<br>のり和え<br>豆乳ゼリーレモン蜜ソース | 牛乳、だいす、まいわしすり身、鶏<br>ひき肉、豆腐、たまご、ピザ用チー<br>ズのり、豆乳、粉寒天 | 精白米、上白糖、じゃがいも、でん<br>ふん、パン粉                  | にんじん、はくさい、玉葱、こまつな、<br>キャベツ、レモン汁   | 845 kcal<br>39.6 g<br>26.2 g<br>3.5 g | 19<br>木 | 牛乳<br>ご飯<br>根菜汁<br>タルタルづくね<br>塩昆布和え                 | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、た<br>まご、塩昆布                          | 精白米、じゃがいも、パン粉、でん<br>ふん、マヨネーズ（エッグケ<br>ア）、ごま油      | にんじん、こぼう、だいこん、かぶ、生<br>姜、玉葱、レモン汁、パセリ、ピクル<br>ス、キャベツ、こまつな、大豆もやし          | 766 kcal<br>32.4 g<br>28.2 g<br>2.8 g |
| 4月<br>4水   | 牛乳<br>ご飯<br>肉団子のスープ煮<br>サウザンドレッシングサラダ<br>フルーツきんとん            | 牛乳、鶏ひき肉  | 精白米、でんぶん、パン粉、マヨ<br>ネーズ（エッグケア）、上白糖、<br>さつまいも | 生姜、玉葱、にんじん、だいこん、はく<br>さい、カリフラワー、ブロッコリー、<br>ヤングコーン、ミニトマト、きゅうり<br>ピクルス、パセリ、パイン缶   | 725 kcal<br>25.1 g<br>21.3 g<br>1.8 g | 20<br>金 | 牛乳<br>和風ピラフ<br>野菜スープ<br>ホテトサラダ<br>フルーツ和え            | 牛乳、削り節、ベーコン、鶏肉                                       | 精白米、有塩バター、油、じゃがい<br>も、マヨネーズ（エッグケア）               | 玉葱、ホールコーン、こまつな、はく<br>さい、もやし、にんじん、きゅうり、い<br>ちご、パインアップル詰                | 725 kcal<br>26.0 g<br>23.3 g<br>3.0 g |
| 5月<br>5木   | 牛乳<br>あんかけチャーハン<br>野菜の甘酢和え<br>杏仁豆腐                           | 牛乳、焼き豚、なると、豚肉、たまご、<br>粉寒天                          | 精白米、ごま油、油、でんぶん、上白<br>糖                      | ねぎ、グリンピース、生姜、にんにく、<br>にんじん、玉葱はくさい、だけのこ<br>干し椎茸、もやし、キャベツ、こまつ<br>な、パイン缶、黄桃缶       | 784 kcal<br>29.2 g<br>23.2 g<br>3.2 g | 24<br>火 | 牛乳<br>ミートライス<br>パイントサラダ<br>洋風いもようかん                 | 牛乳、豚ひき肉、寒天、生クリーム                                     | 精白米、油、オリーブ油、上白糖、さ<br>つまいも、有塩バター                  | 生姜、にんにく、にんじん、玉葱、ホー<br>ルトマト、グリンピース、キャベツ、<br>きゅうり、トマト、パイントフル、<br>レーズン   | 824 kcal<br>25.1 g<br>24.6 g<br>2.0 g |
| 6月<br>6金   | 牛乳<br>ご飯<br>沢煮椀<br>魚のカレー南蛮あんかけ<br>厚揚げとキャベツのごま風味<br>和え        | 牛乳、しいら、あおのり、たまご、生<br>揚げ                            | 精白米、さといも、薄力粉、でんぶ<br>ん、揚げ油、上白糖、ごま油、白ごま       | こぼう、にんじん、だいこん、干し椎<br>茸、ねぎ、玉葱、こまつな、キャベツ、赤<br>ピーマン                                | 773 kcal<br>35.3 g<br>24.8 g<br>2.3 g | 25<br>水 | 牛乳<br>ご飯<br>さつまい<br>のり入りのし焼き<br>こまおかか和え<br>キャロットゼリー | 牛乳、豆腐、まいわしすり身、鶏ひ<br>き肉、のり、たまご、削り節、粉寒天                | 精白米、さつまいも、こんにゃく、<br>パン粉、でんぶん、上白糖、こま              | だいこん、ねぎ、生姜、玉葱、にんじん、<br>ホールコーン、グリンピース、キャベ<br>ツ、大豆もやし、にんじんジュース、<br>レモン汁 | 808 kcal<br>32.7 g<br>20.8 g<br>2.7 g |
| 9月<br>9月   | 牛乳<br>ポークリイス<br>サウビカンサラダ<br>フルーツカスタード                        | 牛乳、豚肉、卵黄、調理用牛乳、生ク<br>リーム                           | 精白米、油、薄力粉、オリーブ油、上<br>白糖、じゃがいも、揚げ油           | にんにく、玉葱、マッシュルーム、グ<br>リンピース、キャベツ、きゅうり、<br>ホールコーン、赤ピーマン、りんご<br>缶、黄桃缶              | 862 kcal<br>27.3 g<br>32.0 g<br>2.0 g | 26<br>木 | 牛乳<br>肉豆腐丼<br>沢煮椀<br>ヨーグルト和え                        | 牛乳、豚肉、生揚げ、ヨーグルト                                      | 精白米、油、上白糖、でんぶん、さと<br>いも                          | こぼう、干し椎茸、にんじん、えだま<br>め（冷凍）、だいこん、玉葱、万能ねぎ、生<br>姜、さやいんげん、カラマンダリン         | 807 kcal<br>32.2 g<br>25.3 g<br>2.5 g |
| 10月<br>10火 | 牛乳<br>ご飯<br>具だくさんみそ汁<br>揚げだし豆腐カラフル肉みそ<br>あん<br>カルビスピンチ       | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、たまご、カル<br>ビス                            | 精白米、じゃがいも、薄力粉、でん<br>ぶん、揚げ油、油、三温糖、上白糖        | だいこん、もやし、えのきだけ、生姜、<br>にんにく、玉葱、にんじん、グリン<br>ピース、りんご、黄桃缶                           | 847 kcal<br>31.6 g<br>28.4 g<br>1.8 g | 27<br>金 | 牛乳<br>ご飯<br>野菜スープ<br>キッシュ風玉子焼き<br>フルーツサラダ           | 牛乳、たまご、生クリーム、ピザ用<br>チーズ、鶏ひき肉、ハム、ツナ                   | 精白米、じゃがいも、上白糖、有塩<br>バター、油、オリーブ油                  | 玉葱、はくさい、にんじん、えだまめ、<br>キャベツ、きゅうり、りんご、パイント<br>缶、レーズン                    | 812 kcal<br>34.4 g<br>32.2 g<br>2.5 g |
| 12月<br>12木 | 牛乳<br>ご飯<br>けんちん汁<br>魚のおかき揚げ野菜あんかけ<br>梅昆布和え                  | 牛乳、豆腐、油揚げ、シルバー、たま<br>ご、鶏ひき肉、昆布、削り節                 | 精白米、じゃがいも、薄力粉、道明<br>寺粉、揚げ油、油、でんぶん、ごま油       | にんじん、こぼう、だいこん、ねぎ、に<br>んにく、生姜、玉葱はくさい、こまつ<br>な、キャベツ、梅干し                           | 787 kcal<br>35.3 g<br>26.3 g<br>2.4 g |         |   |  |  |   |                                       |
| 13月<br>13金 | 牛乳<br>チョコチップパン<br>カレーシューチー<br>チランチサラダ<br>いちこ入り牛乳ゼリー          | 牛乳、豚肉、調理用牛乳、粉寒天                                    | チョコチップパン、油、じゃがい<br>も、薄力粉、上白糖                | 生姜、にんにく、玉葱、にんじん、カリ<br>フラワー、グリンピース、キャベツ、<br>きゅうり、赤ピーマン、レーズン、い<br>ちご              | 799 kcal<br>28.8 g<br>33.5 g<br>3.0 g |         |   |  |  |   |                                       |
| 16月<br>16月 | 牛乳<br>豚玉丼<br>具だくさんみそ汁<br>黒ごま和え                               | 牛乳、豚肉、油揚げ、たまご                                      | 精白米、焼きふ、上白糖、でんぶん、<br>じゃがいも、黒ごま              | 玉葱、にんじん、だいこん、もやし、え<br>のきだけ、こまつな、キャベツ  | 852 kcal<br>37.7 g<br>28.4 g<br>3.4 g |         |   |  |  |   |                                       |
| 17月<br>17火 | 牛乳<br>ご飯<br>野菜スープ<br>揚げ魚のラビゴットソース<br>フルーツ和え                  | 牛乳、モウカサメ   | 精白米、じゃがいも、でんぶん、薄<br>力粉、揚げ油、オリーブ油、上白<br>糖    | 玉葱、もやし、キャベツ、えだまめ、<br>ホールコーン、クリームコーン、きゅ<br>うり、トマト、りんご、パイン缶                       | 760 kcal<br>27.5 g<br>27.0 g<br>1.6 g |         |   |  |  |   |                                       |

\*食材の納入等の都合により食材や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



立春の前に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起す“鬼（邪氣）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

| 2月 平均 ( 18 回 ) |
|----------------|
| エネルギー 793 kcal |
| たんぱく質 30.6 g   |
| 脂質 25.8 g      |
| 食塩相当量 2.5 g    |