

2月 幼稚園・保育園こんだて表

稚内市学校給食センター
令和 7年 1月発行



イワシ イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。	大豆 いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。	東方巻き 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年(2025)は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。
そば 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。	こんにゃく 体中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。	節分行事食のイラスト。

・14日(金)肉そぼろは、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

🍴は、スプーンの必要な日です

日	曜日	こんだて		主な材料名
3	月	★ごはん ★牛乳	★大根と油揚げの味噌汁 いわしの梅煮 ★炒り鶏	油揚げ 鶏肉 大根 人参 ごぼう 糸こんにゃく
4	火	★バターパン ★牛乳	★マカロニのクリームスープ とうきびグラタン ★きゃべつのソテー	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ マカロニ バター
6	木	★牛乳	★カレーうどん 白花豆コロッケ 小松菜の炒め物	豚肉 白花豆 油揚げ 玉ねぎ たまご草 小松菜 もやし ごま
7	金	★ごはん ★牛乳	★呉汁 照り焼きチキン ★ごぼうと竹輪の甘辛炒め	大豆 おから 鶏肉 竹輪 大根 椎茸 ごぼう 糸こんにゃく
10	月	★ごはん ★牛乳	★すまし汁 さばの塩焼き ★きんぴらごぼう	わかめ さば 筍 ねぎ 人参 ごぼう さやいんげん
13	木	★牛乳	★五目にゆうめん ハートのコロッケ 大根のツナ炒め	鶏肉 わかめ ツナ 卵 人参 ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン
14	金	★ごはん ★牛乳	★青菜の味噌汁 厚焼き卵 ★肉そぼろ	卵 豚肉 大豆 おから 小松菜 えのき草 グリンピース
17	月	★ごはん ★牛乳	★ふきと油揚げの味噌汁 ケチャップあん肉団子(2個) ★かぶとこんにゃくの照り煮	油揚げ 豚肉 ふき 玉ねぎ かぶ 人参 糸こんにゃく
18	火	★コッペパン ★牛乳	大根と肉団子のスープ 白身魚フライ ★ナポリタン	鶏肉 ホキ ベーコン 大根 グリンピース スパゲティ
20	木	★牛乳	★茎わかめラーメン たこ焼き(2個) ★きゃべつの甜面醬炒め	豚肉 茎わかめ たこ 大豆 筍 ねぎ キャベツ もやし
21	金	★ごはん ★牛乳	★里芋とふのりの味噌汁 ★ほっけのみりん焼き 高野豆腐の含め煮	ふのり ほっけ 昆布 高野豆腐 ねぎ 人参 枝豆 大根 里芋
25	火	★宗谷の塩入りソフトフランス ★牛乳	★ジュリアンスープ あみ焼きハンバーグ ★しめじとアスパラのクリーム煮 いちごジャム	ベーコン 鶏肉 キャベツ ぶなしめじ アスパラガス
27	木	★牛乳	★とりめん ひじきと大豆の煮物 ソフルレモン	鶏肉 大豆 竹輪 ひじき 人参 ごぼう ねぎ 椎茸
28	金	★ごはん ★牛乳	★シーフードカレー ★きのこことコーンのソテー ぶどうゼリー	えび いか グリンピース 小松菜 ぶなしめじ じゃがいも

《2月平均栄養価 エネルギー521kcal たんぱく質20.5g 脂質17.7g 炭水化物67.3g 食塩2.1g》

★マークは、稚内近郊や北海道で取れた食材を使用している印です。

(じゃがいも・コーン・さやいんげん・玉ねぎ・ねぎ・ごぼう・豚肉・鶏肉・味噌・牛乳 など)