

2月予定献立表



日	曜	献立名 ★学校名★印は、リクエスト献立です。	11種 Kcal 脂質 g	蛋白質 g 塩分 g	主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なし の学校
					1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む		
1	木	ご飯 ガーリックチキン コールスローサラダ 大麦と3種のお豆のミネストローネ <実習生の献立>	700 15.9	32.9 3.0	鶏肉 ベーコン 大豆 レンズ豆 ひよこ豆	牛乳	パセリ 人参	にんにく キャベツ きゅうり コーン セロリー 玉ねぎ 白菜	ご飯 砂糖 でん粉 麦 じゃがいも	ドレッシング バター	西成田 全中3年	
2	金	ご飯 イワシのみそ煮 すき昆布の炒り煮 油麩入りはっと汁 節分豆 <食育の日献立>	762 19.8	31.4 2.8	イワシ みそ さつま揚げ 鶏肉 かまぼこ 大豆	牛乳 すき昆布	人参	大根 ごぼう 干しいたけ 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 すいとん あげ麩	米油		
5	月	ビビンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ ★成中★	758 24.0	32.2 3.5	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 麦 砂糖	米油 ラー油 ごま油 ごま		
6	火	背割りソフトパン ロングウインナー(クラス用ケチャップ) きのこのガーリックソテー パンプキンポタージュ	854 33.8	32.1 4.4	ウインナー ベーコン	牛乳	ほうれん草 かぼちゃ パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ えのきたけ	パン じゃが芋 生クリーム	オリーブオイル バター	日中	
7	水	ご飯 カツオフライみそソースがけ おから炒り チンゲンサイとたまごのスープ	802 24.2	30.0 3.4	カツオ みそ 鶏肉 おから 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜	ねぎ ごぼう 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 麦 パン粉	米油 ごま ごま油	日中	
8	木	ご飯 県産大豆の納豆 切干大根のはりはり漬け 煮込みおでん	732 21.5	29.6 2.6	ちくわ がんもどき うずらの卵 納豆	牛乳 昆布 すき昆布	人参	きゅうり 切干大根 大根	ご飯 砂糖		富中3年,二中 東向中,成中3年	
9	金	ナシゴレン(ご飯 ナシゴレンの具) ソト・アヤム チョコプリン <世界味めぐり…インドネシア共和国>	738 16.1	38.3 2.1	鶏肉 えび うずらの卵	牛乳	人参 パプリカ	にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ レモン 生姜	ご飯 砂糖 春雨 チョコプリン	米油	二中	
13	火	チョコレートパン 揚げぎょうざ(3個) カラフルサラダ ABCマカロニスープ ★成中★	892 36.2	26.7 3.8	豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー パプリカ 人参 パセリ には	カリフラワー セロリー 玉ねぎ 大根 キャベツ	パン マカロニ 小麦粉	米油 ドレッシング		
14	水	ご飯 サバの塩焼き ほねにきをつけましょう <実習生の献立> 小松菜ともやしのごま和え 里芋とえのきたけのみそ汁	778 26.7	30.5 4.0	サバ ちくわ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし えのきたけ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	ごま		
15	木	ポークカレーライス(ご飯 ポークカレー) フルーツポンチ ★日小★	805 18.4	25.4 2.3	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	桃 みかん バイン レモン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 ゼリー 砂糖 じゃが芋	米油		
16	金	ご飯 かに玉 チャプチェ キムチスープ	715 14.4	28.6 3.3	卵 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 かにかまぼこ	牛乳	人参 ビーマン には	にんにく たけのこ 干しいたけ 大根 しめじ キムチ グリンピース	ご飯 砂糖 春雨	米油 ごま油		
19	月	マーボーライス(ご飯 マーボーライスの具) 海藻サラダ 洋梨ミニゼリー ★富中★	733 19.1	33.8 4.0	豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 わかめ 昆布 茎わかめ	人参 には	きゅうり コーン ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 でん粉 ゼリー	ドレッシング 米油 ごま油		
20	火	メロンパン ハーブチキン ジャーマンポテト ミネストローネ ★富小★	916 36.2	37.2 3.5	鶏肉 ベーコン ウインナー ひよこ豆	牛乳	パセリ 人参 トマト	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ	パン じゃが芋 マカロニ	バター オリーブオイル	富中	
21	水	ご飯 イカのかりんとう揚げ わかめのツナ和え そぼろみそ汁	744 21.1	32.4 3.4	イカ ツナ 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 大根 えのきたけ	ご飯 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃが芋	米油	日中 成中1.2年	
22	木	ご飯 豚肉のコリアン焼き 茎わかめのオイスターソース炒め 肉団子と白菜のスープ	723 21.0	32.0 3.3	豚肉 鶏肉 笹かまぼこ	牛乳 茎わかめ	人参	生姜 ごぼう たけのこ 干しいたけ 白菜 もやし ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 マロニー	米油 ごま油	日中	
26	月	ご飯 ブリの照り焼き まんばのけんちゃん 打ち込み汁 ほねにきをつけましょう <日本味めぐり…香川県>	802 25.2	36.7 2.8	ブリ 豚肉 絹厚揚げ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	もやし ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ	ご飯 里芋 うどん	米油 ごま油	富中	
27	火	ミルクパン チーズハンバーグ ブロッコリーのサラダ ラビオリスープ	873 34.7	32.7 4.3	豚肉 ツナ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ 大根	パン ラビオリ	ドレッシング オリーブオイル	西成田	
28	水	ご飯 五目厚焼きたまご 豚肉とキャベツのみそ炒め 呉汁	702 18.4	28.9 2.8	卵 豚肉 みそ 豆腐 大豆 鶏肉	牛乳	人参 ビーマン	にんにく キャベツ たけのこ 大根 ごぼう ねぎ グリンピース しいたけ	ご飯 砂糖 じゃが芋	ごま油		
29	木	ご飯 メンチカツ(クラス用ソース)ポテトのチーズ煮 コーンとたまごのスープ アイスもち ★成東小★	850 26.5	27.6 3.1	豚肉 ベーコン 卵 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ ほうれん草	玉ねぎ たけのこ コーン キャベツ	ご飯 じゃが芋 でん粉 パン粉 アイスもち	米油 バター	二中	

※ 牛乳は、毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。 ※ 給食なしの学校は、学校により等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	783	830
たんぱく質(g)	31.5	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	23.8	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.3	2.5未満

今月の目標



健康によい食習慣について考えよう。

健康な体づくりのためには、栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。しかし、好き嫌いが多かったり、ファーストフードやインスタント食品をよく食べる、味の濃いものを好む、といった偏った食生活は、さまざまな病気を引き起こす原因にもなります。みなさんの毎日の食生活を見直してみましょう。

《食育の日献立》2日…『節分』

節分とは、立春の前日、冬から春への季節の変わり目のことをいいます。2月3日の節分には、昔から「鬼は外」のかけ声とともに豆をまいたり、ひいらぎという木の枝にいわしの頭を刺して家の門や軒下を立て、邪気をはらう風習があります。ひいらぎのトゲやいわしのおいを鬼が嫌うので、鬼が家によってこないのだそうです。2日の給食は、「イワシのみそ煮」です。また、節分豆を付け合わせ、みなさんの健康を願う献立にしました。給食の豆は、まかずにおいしくいただいでくださいね。



《9日・世界味めぐり…インドネシア共和国》

インドネシア料理の特徴は、主食は細長いお米で、はしやスプーンを使わず、自分の右手で料理をすくって食べます。
◎ナシゴレンのナンは「ごはん」、ゴレンは「炒める・揚げる」という意味です。「あまい」「からい」「しおからい」など、一皿でいろいろな味を感じられます。本来は、焼いた卵や野菜と一緒に食べるようです。給食では、ナシゴレンの具とごはんをよく混ぜて食べてくださいね。
◎ソト・アヤムのソトは「スープ」、アヤムは「鶏肉」のことです。たくさんのスパイスが入った鶏肉のスープでマトや卵、パクチーなどをトッピングすることもあります。「ウコン」が入るため、黄色いスープに仕上がります。給食ではカレー粉を入れて黄色の色味を付けます。

《26日・日本味めぐり…香川県》

◎まんばのけんちゃんの「まんば」とは、葉っぱが大きい葉もの野菜で「万葉(まんば)」と書きます。「けんちゃん」は、野菜や豆腐を油で炒めた料理のことで「けんちゃん」がなまった言葉です。つまり「まんばのけんちゃん」は、まんばと豆腐、油あけの炒め物のことで昔から家庭でよく食べられてきました。
◎打ち込み汁とは、いりこだし(にほし)に、季節の野菜を入れ、小麦粉と水だけで作った麺を入れて煮込んだ料理です。もともとは農村の冬の寒い日の日常食でした。麺は、下ゆでをせず、汁にそのまま入れる様子から、「(麺を汁に)打ち込む」→「打ち込み汁」という名前がついたようです。

★学校名★印は、学校からのリクエスト献立です。