



2月学校給食献立表



日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						栄養価		給食センターより 暦の上では春となりましたが厳しい寒さがまだまだ続いています。かせなどの予防には、規則正しい生活とバランスの良い食事をとり、病気に負けない体を作ることも大切です。
		血やにくくなる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		小	中	
								エネルギー	たんぱく質	
								脂質	食塩	
1 金	～節分給食～ セルフ海苔巻き 牛乳 豆腐団子汁 煮びたし みかん ▲小学校給食なし	卵焼き	いわし	はくさい	かんぴょう	精米	強化米	819		今月の食育目標は、「食事のマナーを身につけよう」です。食事時の姿勢や正しい箸の持ち方についてふり返ってみましょう。今日の手巻き寿司は、海苔の上にごはんと卵焼きやかんぴょうなどの具材をのせて、巻いて食べます。
4 月	～初午給食～ 枝豆御飯 牛乳 豆腐つくね葱味噌 つむづかり 味噌汁	牛乳	とりひき肉	小松菜	大根若菜	精米	おおむぎ	647	745	2月最初の午(うま)の日を初午といい、「つむづかり」を作る習慣があります。鮭の頭を煮て大根の鬼おろしと打ち豆や昆布を入れて煮ます。冷めた方がおいしい館岩地区の郷土料理です。
5 火	すき焼きうどん 牛乳 切干大根のごま酢和え フルーツきんとん	とうふ	ぶた肉	はくさい	にんじん	油	三温糖	645	856	箸の正しいもち方を身につけましょう。正しく持ち、正しく使えるよう周りの人と励ましあいながら食べましょう。姿勢もひじをついていないか、食器のもち方は良いか気をつけましょう。
6 水	ごはん 牛乳 凍み豆腐のキッシュしたて 白菜のピリ辛漬け 野菜スープ	牛乳	卵	キャベツ	にんじん	精米	大麦	664	769	冬になると、冷たい牛乳は飲みにくくなりますが、牛乳には歯や骨を作るカルシウムや、血や筋肉をつくるたんぱく質が多く含まれ、成長期のみなさんには欠かせない飲み物です。
7 木	ごはん 牛乳 海鮮トマト煮込み ちりめんじゃこ和え りんご	牛乳	シーフードミ	にんじん	たまねぎ	大麦	じゃがいも	652	814	えびは、良質のたんぱく質が豊富な食べ物です。ビタミンEやカリウム、カルシウムなどの栄養成分を摂ることができます。穀に含まれるキチンという不溶性食物繊維は、体の免疫力をUPし自然治癒力を高める効果がなどががあります。
8 金	ポークカレー 牛乳 わかめのしそサラダ レンコンチップス	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	精米	大麦	738	856	カレーには、たくさんのスパイスが使われています。スパイスの原料は種子、果実、などです。スパイスには、食物のくさみをとったり、食欲を増進させたりする働きがあります。
11 月	建国記念の日									
12 火	ゆかりご飯 牛乳 揚げ豆腐のきのこあんかけ もやしサラダ 味噌汁	牛乳	焼きとうふ	うめゆかり	たまねぎ	精米	おおむぎ	684	824	みそは日本の伝統的な調味料です。みそは奈良時代のころから作られ、当時は、みしょうと呼ばれていました。みそは、大豆にコウジカビと塩をくわえて、たろの中でつくりまします。地方によって、材料や塩加減が違うので、全国に色々な種類のみそがあります。
13 水	～バレンタイン給食～ ごはん 牛乳 ハートハンバーグ ミネストローネ ほうれん草とコーンのソテー バレンタインデザート	牛乳	牛肉	たまねぎ	ほうれんそう	精米	パン粉	787	956	今日はバレンタインデーです。ヨーロッパでは、花やケーキ、カードなどを親しい人に贈る日とされています。バレンタインデーに、女性から男性にチョコレートを贈るという習慣は日本独自のようです。
14 木	手巻き寿司 牛乳 もやしのおかか和え 豚汁 りんご ▲中学校給食なし	卵焼き	いわし	はくさい	かんぴょう	精米	強化米	671		寒さ負けない体をつくるためには、食事をしっかり食べて、丈夫な体をつくるのが大切です。ごはんやパンなどの黄色の仲間を食べると体を温める働きがあります。肉、魚、たまご、豆、大豆製品などの赤色の仲間は、血や筋肉を作り、寒さでうばわれた体力の回復に役立ちます。
15 金	セルフオムライス 牛乳 ひじきのサラダ キャベツのスープ オレンジ	牛乳	卵	オレンジ	にんじん	精米	大麦	700	851	麦にはごはんには少ない、食物繊維、ビタミンB1など大切な栄養がたっぷり入っています。ビタミンB1は、疲れをとってくれ、スタミナ作りには欠かせない栄養です。ごはんに少しまぜるだけで、お腹の中を綺麗にしてくれます。セルフオムライスは自分でケチャップをかけて楽しく食べましょう！！



2月学校給食献立表



日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						栄養価		給食センターより 暦の上では春となりましたが厳しい寒さがまだまだ続いています。かせなどの予防には、規則正しい生活とバランスの良い食事をとり、病気に負けない体を作ることも大切です。
		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		小	中	
								エネルギー	たんぱく質	
								脂質	食塩	
18月	菜めしご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き ピリ辛レンコンこんにやく 味噌汁	牛乳 卵 干ひじき とろひき肉 脱脂粉乳 とうふ とり肉 みそ	菜めし にんじん たまねぎ こんにやく レンコン だいこん ねぎ	精米 おおむぎ 三温糖 上白糖 清酒 油 ごま油	679 823 25.4 29.4 20.1 21.7 2.6 2.9	豆腐は、漢字で書くと「豆」と「腐る」という字を書きますが、豆が腐ったものではありません。豆腐は、中国から伝わったもので、中国で「腐」という字は、ゆるく固まったものを言い、その字が日本でも使われています。豆腐は体をつくる食べ物です。				
19火	きつねうどん 牛乳 白菜の温野菜サラダ アップルロール	油あげ なると巻 牛乳 じゃこ	椎茸 だいこん ねぎ こんぶ はくさい こまつな にんにく りんご	ソフトめん 清酒 三温糖 白ごま 春巻きの皮 さとう 油 粉糖	623 816 29.4 35.1 20.1 28.6 2.4 2.7	家庭でも、野菜を食べていますか？ 野菜はどうしても不足がちになります。のどや鼻の粘膜を丈夫にするビタミンを含む野菜を毎日少しずつ食べましょう。緑の野菜とその他の野菜を組み合わせることで、多くの栄養成分をとることが出来ます。果物も風邪の予防に効果的です。				
20水	ごはん 牛乳 豚肉と糸コンの炒めもの かにかまサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ とうふ 煮干し	はくさい こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ 干しいたけ 小松菜	白ごま しらたき 油 三温糖 じゃがいも 精米 大麦	620 824 23.5 27.4 20.1 26.7 2.6 3.0	白菜にはビタミンCが多く含まれていて、かぜを予防する働きがあります。ビタミンCは水に溶けやすいので、今日のようなスープにもビタミンが溶け出しています。また、かぜをひいたときに白菜を煮て食べると熱を下げる働きもあります。				
21木	豚キムチ丼 牛乳 大根サラダ 味噌汁 ヤクルト みかん	ぶた肉 キムチの素 牛乳 ワカメ 油揚げ みそ 煮干し	しょうが にんにく ねぎ はくさい キムチ にんじん だいこん きゅうり	精米 おおむぎ 強化米 油 清酒 ごま油 じゃがいも	644 822 28.4 30.7 24.1 28.4 2.5 2.8	豚肉にはビタミンB1という栄養が含まれています。ごはんと一緒に食べると体の疲れをとってくれます。今日は、キムチがたくさん入っています。ごはんと一緒にしっかり食べ、体の疲れををふきとばしましょう！				
22金	ごはん 牛乳 つぼ漬け和え 焼肉と野菜のスタミナサラダ 豆乳汁	牛乳 豚肉 ぶた肉 とうにゅう かつお節 みそ	キャベツ こまつな つぼ漬け にんにく しょうが にんじん もやし だいこん	精米 大麦 白ごま 三温糖 油 清酒	664 814 27.1 35.1 25.1 29.4 2.6 3.0	豆乳は、大豆から出来るのを知っていますか？ 大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮つめ、布でこすと豆乳が出来ます。牛乳のように飲まれたり、料理に使われたりします。牛乳に似ていますが、牛乳とちがうところは、脂肪分が少ないことです。				
25月	～体を温めよう給食～ 生姜御飯 牛乳 鶏肉の唐揚げレモンたれかけ おひたし 具だくさん味噌汁	牛乳 とり肉 煮干し 昆布 とうふ みそ	しょうが レモン こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごぼう	精米 おおむぎ ごま油 清酒 でん粉 油 三温糖	687 844 32.1 35.1 28.4 29.8 2.8 3.0	寒さに負けない体をつくるためには、バランスの良い食事をしっかりとることが大切です。ごはんやパン、めん、いも、油の黄色の仲間を食べると体を温める働きがあります。肉、魚、たまご、豆、大豆製品などの赤色の仲間は、血や筋肉を作り、スタミナのもとにもなり、寒さでうばわれた体力の回復に役立ちます。				
26火	ごはん エコふりかけ 牛乳 揚げ豆腐のきのこあんかけ にんじんサラダ 味噌汁	牛乳 焼きとうふ ツナ とうふ みそ	たまねぎ えのきたけ にんじん ぶなしめじ 干しいたけ パセリ レモン汁 だいこん	精米 大麦 でんぷん 薄力粉 こめサラダ 清酒 さとう	621 821 24.7 32.1 21.5 26.7 2.4 2.7	手洗いをしましたか。食事の前には特にていねいに手を洗いきれいなハンカチでふきましょう。寒い冬も食中毒が発生します。食器は直接床に置かない、配膳台付近では静かにするなど気をつけましょう。				
27水	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ こまつナムル 肉じゃが	牛乳 焼竹輪 チーズ ぶた肉 とうふ かつお碎片	あおのり にんじん たまねぎ 干しいたけ 小松菜 キャベツ もやし	精米 大麦 天ぷら粉 白ごま 清酒 じゃがいも 油	700 826 30.4 34.5 24.1 27.6 2.8 3.0	じゃがいもは、でん粉やビタミンCが多く、他のいもに比べてたんぱく質が多いのが特徴です。東ヨーロッパでは普段からよく食べられているそうです。今日は、じゃがいもをサラダにしました。栄養が豊富なじゃがいもを残さずいただきます。				
28木	肉味噌丼 牛乳 おひたし もずくの味噌汁 りんご	牛肉ミンチ みそ 卵 牛乳 もずく とうふ 煮干し	たまねぎ ピーマン にんにく しょうが キャベツ にんじん ほうれんそ りんご	大麦 清酒 油 さとう 白ごま 精米	698 866 26.9 32.6 18.9 21.4 2.9 2.8	正しい食事のマナーの基本はよい姿勢で食事をする事です。よい姿勢で食事をする事はまわりの人に不快感を与えず楽しく食べることができ、食べ物の消化の働きを助けるので健康な体を作ることができます。				