

# 2月給食献立予定表

南会津町立田島学校給食センター

日	曜	献立名	主 な 材 料						栄養価 エネルギー タンパク質 脂肪 カルシウム 食塩相当量	※行事関係 ▲給食なしの学校 ○ロケモノ	
			畜の食品		植物の食品		穀物の食品				調味料
			血・筋肉・骨を作る		体の調子を整える		筋力のもとになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			肉・魚・卵 大豆製品	乳類・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・芋類 豆類	油脂類 糖質類			
1	金	ごはん・牛乳 ざくざく いわしの蒲焼き 大豆とひじきのサラ ダ じゃがいも香味あえ みかん	さつまいも いわし開き 大豆 ハム	牛乳 煮干し ひじき 青のり	にんじん 大根 こんにゃく きゅうり みかん	米 麦 さといも さとう 三温糖 じゃがいも	米しらめ油 ごま油 マヨネーズ 白ごま	塩 しょうゆ みりん 酒 酢 こしょう	896Kcal 33.2g 28.4g 431mg 5.13mg 7.8g 3.50g	▲田島3年・荒海3年なし ○2月3日は節分です。節分には「鬼は外、福は内」とかけ声をかけて煎った大豆をまきます。これは大豆に込められたパワーで鬼を追い出そうという昔の人の考えから始まったものです。またいわしの頭をヒヤラギの枝に刺して玄関に飾ったりもします。これは鬼がいわしの臭いを嫌って近づかないようにするためです。今日はこのいわしと大豆を使った給食です。ざくざくという郷土料理と一緒に味わって食べてください。	
4	月	ごはん・牛乳 ごまけんちん汁 鶏肉朝鮮焼き キャベツのサラダ 豆腐とほうれん草の 炒め物	豆腐 さつまいも 鶏肉 かつお節 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ にんにく キャベツ しめじ	米 麦 さといも さとう	サラダ油 ごま油 白ごま マヨネーズ	かつお節 塩 酒 しょうゆ 唐辛子 みりん	862Kcal 38.1g 31.1g 388mg 3.57mg 5.8g 3.40g	○食卓やお弁当を鮮やかに彩る緑色のほうれん草は、今では1年中食べることが出来る野菜ですが、もともとは冬が旬の野菜です。寒い季節のほうれん草は甘みがグンと増して、とてもおいしくなります。貧血予防に効果のある鉄分も多く含み、さらにこの鉄分の吸収を助けるビタミンCも、夏場に比べ冬と冬の季節には3倍も多くなるといわれています。寒い季節にたくさん食べたい野菜です。
5	火	バターライス・牛乳 クラムチャウダー スパニッシュオムレ ツ コーンサラダ ぼんかん	ベーコン 冷凍あさり 卵 ハム	牛乳 スキムミルク	パセリ にんじん	たまねぎ 冷凍グリーンピース 冷凍コーン キャベツ きゅうり ぼんかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖	バター サラダ油	塩 コンソメ こしょう ケチャップ みりん しょうゆ 酢	879Kcal 33.8g 24.3g 417mg 12.54mg 5.5g 4.07g	○チャウダーという料理はアメリカで作られた料理です。スープに少しのろみがついたような料理です。魚介類を使うことが多く、今日のクラムチャウダーはポピュラーな料理の一つになっています。このチャウダーと似た料理にシチューがあります。語源はフランス語といわれていますが、世界各国でこのシチューは作られています。チャウダーよりもとろみが強くなる特徴がある料理です。どちらも寒い季節に体が温まる料理です。
6	水	みそラーメン・牛乳 醤油あえ スイートポテト りんご	豚肉 卵	牛乳 のり	にんじん にら 小松菜 りんご	にんにく 干しいたけ たまねぎ もやし 白菜 キャベツ えのきだけ	中華めん さつまいも 三温糖	サラダ油 ごま油 バター 生クリーム	中華だし しょうゆ みそ バニラエッセンス	886Kcal 32.5g 19.9g 390mg 3.88mg 9.4g 3.24g	▲梅沢・荒海なし ○醤油あえは野菜のおひたしのりを加えて、磯の香りを楽しむことが出来る料理です。そして今日2月6日は「海苔の日」にもなっています。海からの贈り物である海苔に感謝する日として制定されました。今日はおにぎりをははしめとして、簡単に手に入る海苔ですが、昔はこの海苔が年貢の一つとして納められていた時代もあり、大変貴重な食品でした。昔の海苔が手に入らなかった戦後から、簡単に食べられるようになりました。
7	木	ごはん・牛乳 のっぺい汁 豆腐の田楽 かぼちゃと枝豆の サラダ きんぴら	ちくわ 豆腐 冷凍枝豆 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	大根 白菜 冷凍なめこ ねぎ しょうが ごぼう つきこんにゃく	米 麦 さといも でんぷん さとう	ごま マヨネーズ サラダ油	かつお節 酒 塩 しょうゆ みそ みりん	810Kcal 30.3g 20.9g 44.1mg 3.62mg 8.2g 3.26g	○今成長期にある中学生のみなさんにはたくさんの栄養素が必要ですが、中でも特に大切な栄養素の一つに「たんぱく質」があります。筋肉や血液などを作る栄養素で、肉や魚、卵や大豆製品などにたくさん含まれています。肉が大好きでたくさん食べている人は多いと思いますが、肉ばかりに偏った食べ方は体によくありません。脂肪もたくさんとりすぎてしまうことになり、生活習慣病などの心配も出てきます。豆腐のような大豆製品や魚なども上手に組み合わせて食べましょう。
8	金	ガーリックチャーハン 牛乳・キウイフルーツ キャベツのスープ あじフライ、 コチュタルソースか け ひじきのマリネ	ベーコン あじフライ ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ レモン果汁 きゅうり キウイフルーツ	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油 米しらめ油 マヨネーズ	しょうゆ こしょう コンソメ 塩 コチュジャン 酢	873Kcal 29.5g 28.0g 380mg 3.96mg 8.0g 4.28g	○魚介類のフライにかけるソースの一つに、タルタルソースがあります。マヨネーズにたまねぎなどの野菜のみじん切りと固ゆで卵のみじん切りを混ぜたものです。大変おいしいソースですがたっぷりのマヨネーズとゆで卵という組み合わせでカロリーも相当なものになってしまいます。そこでこのタルタルソースをアレンジしたのが今日のコチュタルソースです。ゆで卵なしで、コチュジャンという韓国の調味料を合わせて作りました。おうちでも試してみてください。
12	火	ごはん・牛乳 おでん さつまいもとジャコ のかき揚げ キャベツのおかかあ え ぼんかん	ちくわ つみれ 一口がんも うすら卵水煮 卵 かつお節	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草	大根 こんにゃく キャベツ ぼんかん	米 麦 さつまいも 小麦粉	黒ごま 米しらめ油	かつお節 酒 塩 しょうゆ みりん	804Kcal 25.2g 22.2g 383mg 3.47mg 7.7g 3.09g	○スナック菓子が干しいも、ハンバーグかあじの干物、どちらかを選ぶとしたらどちらを選びますか、おそらくスナック菓子とハンバーグが圧倒的に多いと思いますが、これらを選ぶのはおいしいという理由の他に、柔らかくて口当たりがソフトなこととあげられると思います。柔らかい食べものが好まれている時代ですが、柔らかい物ばかりで「かむ」習慣がついていないと、口の中の健康状態が悪くなります。今日のかき揚げはかみこたえがあります。よくかんで食べてください。
13	水	スープパゲッ ティ 牛乳 ブロッコリーの マスタードあえ ジャーマンポテト りんご	ベーコン シーフードミックス あさりむき身	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ りんご	スパゲッティ じゃがいも	オリーブオイル	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 粒マスタード	871Kcal 38.2g 19.4g 418mg 8.83mg 9.3g 3.33g	○ドイツのじゃがいもと訳すことが出来る料理「ジャーマンポテト」は、その名の通りドイツの代表的な家庭料理の一つです。作物の生育に適さない土地が多いドイツでは、栽培の簡単なじゃがいもが昔からたくさん作られてきました。女の子は「じゃがいものフルコースが作れないとお嫁にいけない」という言葉があるほど、じゃがいもは大きな役割を持っています。じゃがいもは加熱しても壊れにくいビタミンCをたくさん含んでいます。
14	木	コスタリカライス 牛乳・白菜のスープ もやしのカレーサラ ダ チョコバナナケーキ	鶏肉 ベーコン ハム おから 卵 ひよこ豆	牛乳	ピーマン トマト水煮 にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム しめじ 白菜 もやし きゅうり バナナ	米 麦 コーンスターチ 三温糖 ホットケーキミックス ミルクココア	オリーブオイル サラダ油	ローレル ケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう 唐辛子	912Kcal 29.9g 25.0g 356mg 2.90mg 10.2g 3.99g	▲田島中1・2年生 ○北アメリカと南アメリカをつないでいるアメリカ大陸の中央部に、コスタリカ共和国という小さな国があります。自然が豊かな美しい国で、動物や鳥、昆虫などがたくさん生息しています。この国ではインゲン豆をたくさん食べていて、食卓にはいつもこの豆料理が登場します。米を食べる習慣もあります。今日はインゲン豆に変えてひよこ豆を使いました。トマト味で煮込んだソースをごはんにかけて食べる料理です。
15	金	ごはん・牛乳 大根の味噌汁 肉団子の真珠蒸し こんにゃくサラダ 金時豆煮物・いよか ん	油あげ 豚ひき肉 卵 金時豆 糸かまぼこ	牛乳 煮干し	にんじん 大根 ねぎ しょうが こんにゃく もやし きゅうり いよかん	米 麦 じゃがいも さとう でんぷん もち米 三温糖	ごま油	みそ しょうゆ 酒 みりん 練り辛子 酢 豆板醤	879Kcal 32.02g 20.0g 385mg 4.11mg 8.7g 3.04g	○お正月の前頃から長い期間食べられてきたみかんの季節が終わると、そのみかんよりも一回り大きい品種のみかんがいろいろ出てきます。今日のいよかんもその一つです。一般的になってきたのは最近のような感じですが、実は明治時代に山口県で発見されたみかんです。このみかんが愛媛県に渡り、愛媛県で盛んに栽培されるようになりました。愛媛県のことを昔「いよ」と呼んでいたことから、このみかん「いよかん」の名が付いたといわれています。	
18	月	七穀ごはん・牛乳 さつまいも汁 鮭の味噌チーズ焼き じゃがいもと ごぼうのサラダ 切り干しおかつ炒め	鮭 ベーコン かつお節	牛乳 煮干し チーズ	にんじん パセリ にら	大根 ごぼう ねぎ 切り干し大根	米 麦 七穀ブレンド さつまいも さとう じゃがいも	黒ごま マヨネーズ ごま油 白ごま	みそ 塩 みりん 粒マスタード こしょう 酢 しょうゆ	894Kcal 33.9g 27.6g 444mg 3.79mg 7.5g 3.77g	▲荒海中1・2年生 ○九州地方で一番南に鹿児島県があります。この鹿児島県のことを昔「さつま」と呼びました。このさつまいもの呼び方から名前がつけられた食べ物に「さつまいも」があります。南アメリカ産のさつまいもはアジアに伝わり、中国、沖縄を経て鹿児島に伝わりました。体を温めるエネルギーの素を豊富に含み、加熱しても壊れにくいビタミンCもたくさん含んでいます。食物繊維も豊富なので、おなかの調子もよくしてくれる食べ物です。



カミカメニューは1口30回かむことを目標に食べましょう。

歯を守るために、よくかんで食べる習慣をつけましょ

# 2月給食献立予定表

南会津町立田島学校給食センター

日	献立名	主 材						調味料	栄養価 エネルギー タンパク質 脂質 カルシウム 鉄 食物繊維 塩分	※行事関係 ▲給食なしの学校 ○一口メモ
		畜の食品		魚の食品		穀の食品				
		血・筋肉・骨を作る		体の調子を整える		エネルギーのもとになる				
		1群 肉・魚・卵 大豆製品	2群 乳類・小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・芋類 豆類	6群 油脂 植物油			

日	献立名	畜の食品	魚の食品	穀の食品	調味料	栄養価	※行事関係		
19 火	ごはん・牛乳 ポトフ 凍み豆腐のキッシュ 海藻サラダ バナナ	ベーコン 凍み豆腐 卵 オリーブドツナ	牛乳 チーズ 海藻ミックス	にんじん ほうれん草 たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー バナナ	米 麦 じゃがいも 三温糖	マヨネーズ 生クリーム サラダ油 ローレル コンソメ 塩 こしょう 酢	862Kcal 30.7g 27.0g 414mg 3.41mg 6.2g 3.63g	▲橋沢中1年 たまねぎはいろいろな料理に使われる野菜ですが、特に洋風の料理には欠かせない食材です。古代エジプトでは、ピラミッド建設に携わった労働者の食料として、にんにくとともにたまねぎが配給されていたという記録があります。元気の出る野菜として、大昔から認識されていたようです。たまねぎを切ると目が痛くなりますが、これはアリシンと呼ばれる成分で、エネルギー作りに欠かせないビタミンB1の吸収を高める働きをしています。そのために疲労回復に効果を発揮しています。	
20 水	けんちんうどん 牛乳・厚焼き卵 小松菜のおひたし グレーゼリー	豆腐 油あげ 鶏むぎ肉 卵 ゼラチン	牛乳 わかめ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ たまねぎ えのきだけ ぶどうジュース オタデココ	細うどん さとう	サラダ油 ごま油 かつお節 塩 しょうゆ みりん 酒	882Kcal 40.5g 22.1g 444mg 4.83mg 7.5g 6.04g	江戸時代初期の頃から東京の小松川周辺で栽培されていたことから名前がつけられたといわれている小松菜。この地に薩摩にきた5代将軍が命名したと伝えられています。冬菜とか正月菜などの別名もあります。1年中出回っていますが、冬のものの方が甘みを増しておいしいなります。ビタミン、カルシウム、カリウム、鉄など、ほうれん草と肩を並べるくらい栄養価が豊富な野菜です。アクも少なく、漬物などにも使われる野菜です。	
21 木	ごはん・牛乳 石狩汁 凍み豆腐の蒲焼き風 びり辛あえ・でこぼん ひじきの炒め煮	鮭 凍み豆腐 かに風味かま 油あげ さつまあげ	牛乳 煮干し ひじき	にんじん ごぼう 大根 ねぎ だいずもやし きゅうり にんにく 切り干し大根 糸こんに	米 麦 じゃがいも でんぷん さとう 三温糖	米しらしめ油 ラー油 ごま油 サラダ油 みそ かつお節 酒 しょうゆ みりん	825Kcal 33.1g 22.4g 461mg 4.63mg 6.5g 3.56g	でこぼんという名前のみかんが登場したとき、変わった名前だと誰もが感じたと思いますが、表面がでこぼこしているのが特徴です。このみかんは、ぼんかんというみかんと清美オレンジという2種類のみかんを掛け合わせてきた、熊本生まれのみかんです。初めて市場に出たときは、見た目の悪さから人気が出ませんでした。食べてみると味や香りが大変よく、おいしいと評判になり急成長しました。果肉が柔らかくとてもおいしいみかんです。	
22 金	ポークカレーライス 牛乳 ほうれん草と わかめのサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 スキムミルク わかめ アレーヨーグルト	にんじん しょうが ほうれん草 にんにく たまねぎ 冷凍グリーンピース キャベツ バナナ パイン缶 みかん缶	米 麦 発芽胚芽米 七穀ブレンド じゃがいも カレールー 三温糖	サラダ油 チャッパ しょうゆ ケチャップ 酢 塩	892Kcal 30.6g 21.9g 423mg 3.36mg 7.8g 3.27g	ごはんの上にとろみのあるカレーソースをかけて食べる「カレーライス」は、本場のインド風でもなければ明治時代に伝えられたイギリス風とも異なる、日本独自の料理です。江戸時代末期に日本で初めてカレーを目撃した人は、インド人がカレーを食べる様子を見て「手づかみで食す。至って汚き物なり」と日記に書きました。インドには食べ物を手で食べる文化があります。その様子を見て大変驚いた感想を記したようです。	
25 月	ごはん・牛乳 じゃがいもの味噌汁 ししゃもフライ 野菜の五目煮 納豆キムチ・ぼんかん	生あげ ししゃも 卵 油あげ 納豆	牛乳 煮干し わかめ	にんじん ねぎ 切り干し大根 ぜんまい水煮 つきこんにやく 白菜キムチ ぼんかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 三温糖	米しらしめ油 サラダ油 白ごま	888Kcal 34.8g 26.1g 549mg 5.10mg 8.0g 4.14g	米を主食として、魚や野菜、豆や海藻などの食品を組み合わせる食べ方は、昔から日本人が食べ続けてきた「日本型食生活」と呼ばれるものです。栄養のバランスがよく、脂肪をとりすぎる傾向にある現代人にとって、理想的な食事としてこの「日本型食生活」が世界中から注目されています。どちらかというと肉が好きという傾向にあるみなさんにも、注目してもらいたい食事です。日本型食生活の良さやおいしさを確認してみてください。	
26 火	若菜ごはん・牛乳 けんちん汁 厚焼き卵のあんかけ コーンポテトサラダ りんご	豆腐 卵 鶏むぎ肉 ハム	牛乳 アレーヨーグルト	にんじん 大根 ごぼう 竹の子水煮 たまねぎ しめじ 冷凍グリーンピース きゅうり 冷凍コーン	米 麦 さといも 三温糖 でんぷん じゃがいも	サラダ油 ごま油 マヨネーズ 大根苦菜 かつお節 塩 酒 しょうゆ みりん 中華だし	850Kcal 30.9g 25.4g 355mg 3.36mg 6.9g 4.01g	▲橋沢中3年 けんちん汁はたくさん野菜と削した豆腐を炒めた、具だくさんの汁物です。寒い季節には体が温まっておいしいですね。けんちんという変わった名前は、鎌倉の建長寺というお寺の名前に由来しているといわれています。昔のお坊さんは肉や魚を食べませんでした。そこでこのお寺のお坊さんがタンパク源となる豆腐とたっぷりの野菜で汁を作ったことから、建長寺がなまって「けんちん汁」になったといわれています。	
27 水	タンメン・牛乳 切り干し大根のナムル ポテトの たらこマヨネーズ焼き でこぼん	豚肉 たらこ	牛乳	にんじん にら にんにく きくらげ たまねぎ もやし キャベツ でこぼん ねぎ きゅうり	中華めん 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 白ごま マヨネーズ	中華だし 塩 こしょう しょうゆ 酢	867Kcal 33.8g 22.9g 358mg 3.51mg 8.4g 4.74g	でこぼんは、たんぱく質やミネラル、食物繊維を多く含む栄養価の高い食品です。特に緑黄色野菜と組み合わせると鉄分の吸収がよくなり、効率よく鉄分を摂取することができます。注目される成分「セサミン」は、肝臓で働く抗酸化効果が期待されています。さらに血中の悪玉コレステロール低下作用、動脈硬化や心筋梗塞の予防、血圧を下げる、シミやしわの予防、疲労回復など、いろいろな効果が期待される食品です。いろいろな料理に活用してください。
28 木	ビビンバ・牛乳 わかめのスープ キャベツとジャコの 炒め物・ジョア	牛肉 卵 豆腐	牛乳 きざみのり わかめ ちりめんじゃこ ジョア	にんじん ほうれん草 にんにく 大豆もやし ぜんまい水煮 大根 ねぎ キャベツ	米 麦 さとう	ごま油 ごま しょうゆ 酒 みりん 塩 コチュジャン こしょう 中華だし	850Kcal 32.4g 23.7g 644mg 3.13mg 7.6g 4.07g	ビビンバという料理は、韓国料理の混ぜごはんのことをいいます。「ビビンバ」という言葉には「混ぜる」という意味があり、「パッ」という言葉には「ごはん」という意味があり、併に入れたごはんの上に野菜や山菜の和え物「ナムル」をのせ、炒めた肉や卵などをのせ、コチュジャンなどの調味料を加えてごはんと一緒に混ぜ合わせて食べる料理です。	

網掛けの食材は使用予定の「地元食材」です。ご家庭での食事でこれらの食品を補っていただくとバランスがよくなります。

### 2月の摂取栄養量(残さず食べた時の摂取量)と基準量との比較

中学生の摂取基準	今月の摂取栄養量	比 較
・エネルギー	850kcal	867kcal 102%
・タンパク質	28g	32.8g 117%
・脂質	24~28g	24.1g 86%
・カルシウム	420mg	425mg 101%
・鉄	4mg	4.59mg 115%
・食物繊維	7.5g	7.7g 103%
・塩分	3g未満	3.81g 127%

### 今月の給食で不足している食品群

- 海藻類
- 小魚類
- 種実類
- 豆・豆製品類

揚げ出し豆腐のごまだれかけ (4人分)

○豆腐は水気を切り、でんぷんをまぶして油で揚げる。○さとう小さじ2、みりん小さじ1、醤油小さじ2、黒すりごま10g、水少々、でんぷん少々を合わせて火にかけ、とろみがついたら火を止め、揚げ出し豆腐にかける。

不足している食材を使った料理

