

2月 予定献立表



2月の目標

食べものと健康について考えよう



小学校 中学校

飯島町学校給食センター

日曜日	しゅしょく 主食	飲 み 物	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	しる 汁もの	その他	赤のなかまのたべもの		緑のなかまのたべもの		黄色のたべもの		エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	献立メモ				
							主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群								
							たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	脂質							
2月	ご飯・パン・めん	内・魚・卵・豆・豆製品などのおかず	野菜のおかず	野菜のおかず	副菜②	デザートなど	1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量	食塩相当量	2月の給食目標は、「食べものと健康について考えよう」です。自分の体の健康のことを考えて食事ができるといいでね。				
3火	ごはん	大豆ミート入りカレーそぼろ	ツナサラダ	にらとじゃがいものスープ			ベーコン豚ひき肉大豆ミートツナフレーク	牛乳	にんじんにらグリンピースみずな	たまねぎえのきキャベツもやし	米強化米麦じゃがいも砂糖	米油	648kcal 26.9g 22.9g 2g	855kcal 34.6g 29.2g 2.5g	節分献立				
4水	ごはん	いわしのかば焼き	土佐マヨ和え	大根のみそ汁	福豆		油揚げいわしかつお節大豆	牛乳	葉ねぎにんじんみずな	しめじだいこんキャベツもやし	米強化米麦でん粉砂糖	米油	676kcal 27.9g 25.3g 1.9g	871kcal 33.2g 31.2g 2.6g	今月と来月は、中学校の希望献立月間です。下線の引いてある料理は、希望があつた料理です。				
5木	ごはん	チリコンカン	レモンサラダ	ABCスープ			ワインナー豚ひき肉大豆	牛乳	にんじんこまつな	たまねぎキャベツもやしにんにくコーンレモン汁	米粉パンじゃがいもABCライスパスタ砂糖	米油	678kcal 23.9g 24.2g 3.2g	898kcal 30.6g 30.7g 4.2g	中学 参観日で早昼				
6金	わかめごはん	厚焼玉子	じゃがいものきんぴら	お事汁			ベーコン厚揚げ鶏肉	牛乳	にんじんバセリ	たまねぎキャベツ切干だいこんもやし	米強化米麦じゃがいも砂糖	バター	599kcal 29.8g 16.2g 2.3g	774kcal 36g 18.9g 3.2g	お事汁は、日本の伝統行事である「事八日」に食べられる、具だくさんの汁です。今日は小豆の代わりに針供養でも使われる豆腐を使って作ります。				
9月	ごはん	鶏肉のから揚げはちみつじょうゆがけ	梅じそ和え	沢煮椀			かまぼこ鶏肉	牛乳	にんじんみずなほうれんそら	ごぼうえのききくらげキャベツもやし梅干し梅びしおしょうが	米強化米麦でん粉はちみつ	米油	602kcal 24.6g 16.3g 1.9g	782kcal 29.6g 19.3g 2.6g	沢煮椀は、細切りにした野菜類が入った汁です。器の中で沢（水流）のように見えることから、この名前がついたそうです。				
10火	ごはん	アジの幽庵焼き	シルバーサラダ	白菜のみそ汁			厚揚げあじ	牛乳	葉ねぎ	しめじはくさいゆず果汁だいこんもやし	米強化米麦砂糖でん粉しらたき	ごま卵不使用マヨネーズ	584kcal 27.6g 18.3g 2.7g	757kcal 33.8g 22.1g 3.5g	七久保小 スキー・スノーボード教室で欠食				
12木	ソフトめん	(ボロネーゼ風ソース)	野菜のマリネ	手作り米粉のガトーショコラ			豚ひき肉大豆豆乳	牛乳	にんじんブロッコリー	たまねぎキャベツもやしにんにく	ソフトめん砂糖米粉ココア	米油	711kcal 27.6g 24.4g 2.7g	943kcal 36g 31.2g 3.6g	バレンタイン献立				
13金	ごはん	豚肉のコロコロ揚げ	パリパリサラダ	みそけんちん風汁			鶏肉豆腐豚肉	牛乳	にんじん葉ねぎ	たまねぎだいこんごぼうキャベツもやししょうが	米強化米麦でん粉上新粉じゃがいも砂糖	米油	636kcal 29.6g 18.8g 2.1g	837kcal 38.5g 23.4g 2.8g	七久保小 参観日で早昼				
16月	ごはん	鶏肉の梅だれがけ	和風サラダ	小松菜のみそ汁			厚揚げ鶏肉かまぼこ	牛乳	こまつなにんじん	えのきだいこん長ねぎ梅びしおキャベツもやし切干だいこん	米強化米麦砂糖	ごま油	580kcal 29.4g 15.1g 2.6g	746kcal 35.9g 17.5g 3.5g	日本で野菜サラダが食べられるようになったのは、1964年の東京オリンピック、パラリンピックの頃からだそうです。				
17火	ごはん	さばのみそ煮	キヤベツとツナの酢の物	みぞれ汁			鶏肉豆腐ツナフレークさば	牛乳	にんじん葉ねぎみずな	えのきだいこんしょがキャベツもやし	米強化米麦砂糖		665kcal 27.8g 25.9g 1.9g	851kcal 34.2g 30.6g 2.4g	(七久保小 スキー・スノーボード教室予備日)				
18水	まるパン	ハンバーグケチャップソース	チーズサラダ	コーンスープ			FMうす味ハンバーグ	牛乳チーズ	こまつなにんじんバセリ	たまねぎコーンクリームコーンキャベツもやし	まるパン砂糖	バター米油	605kcal 24.4g 21.9g 3.1g	743kcal 29.4g 25.9g 4g	中学希望献立①				
19木	ごはん	肉じゃが	ごまみそあえ	ちゃんこ汁			鶏肉焼き豆腐豚肉	牛乳	にんじんグリンピースほうれんそらみずな	はくさいしめじ長ねぎたまねぎ切干だいこんキャベツ	米強化米麦じゃがいもしらたき砂糖	米油	590kcal 26.7g 13.5g 1.9g	777kcal 34.4g 16.2g 2.6g	ちゃんこといふのは、お相撲さんたちが食べる料理全般のことです。ちゃんこ鍋が有名ですが、それ以外の料理もちゃんこといふそうです。				
20金	ごはん	ココア豆	福美人和え	チキンカレー			鶏肉大豆	牛乳	にんじん	たまねぎキャベツもやし福美人漬けにんにく	米強化米麦じゃがいもでん粉砂糖ココア	米油	697kcal 26.6g 22g 2.4g	924kcal 34.3g 27.8g 3.4g	なぜ給食のカレーが出るのは金曜日だけなのですか?という質問の答えは、「給食工プロンが汚れてもすぐに洗ってもらえるように」です。				
24火	ごはん	鶏肉のさっぱり煮	しらたき入り炒め物	凍り豆腐のみそ汁			凍り豆腐鶏肉焼き豚	牛乳	葉ねぎこまつなブロッコリー	えのきたまねぎしょがにんにくだいこんキャベツコーン	米強化米麦砂糖しらたき	米油	569kcal 29.4g 12.9g 2.3g	738kcal 35.9g 15g 3.1g	ごはんに、主菜、副菜、汁がそろって、適度に牛乳や果物が加わった食事を日本型食生活といいます。優れた長寿食であると世界的に評価されています。				
25水	ごはん	シルバーのかしらのさっぱりごま和え	じゃがいものさっぱりごま和え	野菜とたまごのスープ			卵シルバー	牛乳	にんじんチングンサイブロッコリー	たまねぎにんにく	ごま油ごま卵不使用マヨネーズ	ごま油	647kcal 25.2g 25.3g 1.8g	843kcal 31.1g 31.6g 2.6g	シルバーという魚は、別名「銀ひらす」ともいいます。クセがなく、あっさりとした味で、骨も少なく食べやすい魚です。				
26木	中華めん	揚げギョーザ	小松菜サラダ	塩ラーメンスープ			豚肉きょうざツナフレーク	牛乳	にんじんこまつなみずな	たまねぎきくらげたけのこ水煮もやしコーン長ねぎキャベツ	中華めん	米油	673kcal 26.3g 25.7g 2.6g	889kcal 34.2g 32.9g 3.5g	麺を作つて届けてくださった新井製麺さんが、今年度末でお辞めになるということで、給食で麺が食べられるのはあと2回で、中華めんはこれが最後です。				
27金	ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ	かみかみサラダ	豚汁			豚肉厚揚げ鶏ひき肉さきいか	牛乳	にんじん葉ねぎ	たまねぎだいこんごぼうもやしキャベツ	米強化米麦ごんにゃくさつまいも砂糖でん粉	米油	662kcal 28.1g 23.7g 2g	886kcal 37.1g 30.7g 2.8g	給食には、厚揚げや豆腐がよく登場します。それは、たんぱく質や鉄分が豊富だからです。今回はそぼろあんのうまいでおいしくいただきましょう。				

～お知らせ～

26日(木)の献立メモ欄にも書きましたが、今までソフト麺や中華麺を作つて届けてくださった「新井製麺さん」が、今年度限りで引退されるそうです。そのため、給食で麺が食べられるのは3月で最後です。感謝していただきましょう。

栄養価の基準は、エネルギー830kcal、

たんぱく質27～42g、脂質18～28g、

塩分2.5g以下です。

献立は都合により変更になることがあります。